

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , 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 , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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 , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 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 , 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 , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozrobiony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozrobiony parzony 30 g 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 ZYT , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozrobiony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL , Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE , Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozrobiony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL , Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ , Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE , Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (SEL , Naleśniki beztłuszczowe, bezemleczne z prażonymi jabłkami 300 g (JAJ, SOJ , Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (SOJ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ , Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE , Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ , Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE , Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (SEL , Naleśniki beztłuszczowe, bezemleczne z prażonymi jabłkami 300 g (JAJ, SOJ , Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem 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 Schab gotowany plasty 30 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEJCZ , Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			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 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 , Ogórek gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Koleja	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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Surówka z marchwi z olejem b/c 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 , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 , Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE , Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml 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 plasty 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE , Wartość energetyczna: 2666.28 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 10.15 g;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE , Wartość energetyczna: 2715.88 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 57.67 g; Sól: 11.34 g;	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Wartość energetyczna: 2451.32 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 109.99 g; Kw. tł. nasy.: 52.63 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.28 g;	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wartość energetyczna: 2784.95 kcal; Białko ogółem: 137.08 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.28 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Wartość energetyczna: 2704.66 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 34.52 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.34 g;	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Wartość energetyczna: 2333.79 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 50 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) (kulek schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z cielęcizną * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z cielęcizną * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Miejsz wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2547.68 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 367.69 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2518.51 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2992.78 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2628.79 kcal; Białko ogółem: 139.57 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 47.55 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2561.97 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2354.88 kcal; Białko ogółem: 79.25 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 369.75 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2967.14 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 424.28 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2628.57 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2512.90 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 3.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-09-03 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 200 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 200 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 200 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sól warzywowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 200 g	Kasza manna na mleku 300ml (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.) Mus z jabłek () b/c 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mus z jabłek () b/c 200 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 200 g	
	II ŚN		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 ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 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	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2305.27 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2306.23 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 3077.16 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 105.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 402.30 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2350.56 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 50.78 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2470.25 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2662.88 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 374.60 g; W tym cukry: 49.50 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 3026.36 kcal; Białko ogółem: 133.75 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2563.77 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2357.44 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	Platki 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.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Platki 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drynia z wody 100 g Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Platki 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 (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Drynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Drynia z wody 100 g	Platki 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.) Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Platki 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Drynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Drynia z wody 100 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) 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 ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g i GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g i GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (GLU JEJCZ.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (SEL.) 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 Schab gotowany plaster 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 35 g	Wafle ryżowe 50 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Wafle ryżowe 35 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 35 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 35 g	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		Wartość energetyczna: 2363.23 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 326.98 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2863.32 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 102.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2586.44 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2545.09 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2376.48 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2868.63 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 390.29 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2577.07 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2375.55 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 3.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-09-05 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twaróg z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2386.47 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2368.66 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2858.56 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2617.53 kcal; Białko ogółem: 155.04 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; W tym cukry: 45.59 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2462.68 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2448.97 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 3034.19 kcal; Białko ogółem: 144.40 g; Tłuszcz: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.36 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2653.55 kcal; Białko ogółem: 165.35 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 4.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-09-06 sobota	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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 200 g Sałata 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Arbuz 200 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Odrogk kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 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 zółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabbka z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brazowym (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabbka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml Jabbko 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Kasza kuskus/sypko 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabbkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata 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 gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata 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 gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 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 gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowy jabbko-śliwka 120g 1 szt Wafle kukurydziane 35 g		Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabbko-śliwka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Przecier owocowy jabbko-śliwka 120g 1 szt Wafle kukurydziane 35 g		Przecier owocowy jabbko-śliwka 120g 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabbko-śliwka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2850.89 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2797.57 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 3333.19 kcal; Białko ogółem: 126.78 g; Tłuszcz: 107.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 414.40 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2679.83 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 51.41 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2867.57 kcal; Białko ogółem: 133.89 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 103.63 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 3020.25 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 428.42 g; W tym cukry: 119.99 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 3214.73 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 413.75 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2715.66 kcal; Białko ogółem: 144.32 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2695.48 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 94.72 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 3.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 300 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rozszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	Ryż na mleku 300 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	Ryż na mleku 300 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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 ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozszponka 10 g	
	II ŚN		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 ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)		
2025-09-08 poniedziałek	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) Ser żółty 60 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany plasty 50 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 kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g 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 kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ)
	PN	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chalka 60 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Dymia z wody 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2438.02 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2919.59 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 95.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2508.12 kcal; Białko ogółem: 143.17 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2438.02 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2385.40 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 3165.88 kcal; Białko ogółem: 164.07 g; Tłuszcz: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 408.88 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2549.80 kcal; Białko ogółem: 146.65 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2312.18 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 3.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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.) 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 Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plastery 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	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.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapusiński z kapusty białej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLUPSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z seleria i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiński z kapusty białej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona 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 plaster 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (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.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLUPSZ, 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 ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 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.) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plaster 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2785.38 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 396.00 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2750.25 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 3026.80 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 111.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2804.03 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 55.62 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2847.00 kcal; Białko ogółem: 143.11 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2930.60 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2920.08 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2814.93 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 91.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2487.80 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Paprykaswieża 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mixsałat 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalefior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Mixsałat 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II ŚN							Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto warzywnie z tofu* 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wanilią i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2671.75 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 360.00 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2465.57 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2973.32 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 437.15 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2765.39 kcal; Białko ogółem: 147.73 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 51.30 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2715.92 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 382.27 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2629.20 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 3249.50 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 49.40 g; Węglowodany ogółem: 459.62 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2601.16 kcal; Białko ogółem: 144.56 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2388.14 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 368.33 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-09-10 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 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) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 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 ŻYT.) 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.) Buraczki gotowane plaster 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Pomidor 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 Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 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.) Buraczki gotowane plaster 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 Szynka wędzona gotowana plaster 50 g Buraczki gotowane plaster 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 30 g Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 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 ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Brokol gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołownia 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 140 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołownia 100 g Kasza jaglana na sypko 150 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołownia 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Kasza jaglana na sypko 150 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Płacki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dymia z wody 140 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 150 g Szarpana wołownia 100 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEZ, może zawierać: ORZ.) Kasza wołownia 100 g Kasza jaglana na sypko 150 g Sos bazylowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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) Ser żółty 50 g (MLE) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jogurt węgierski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jogurt węgierski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój ośmiany 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	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 JEĆZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2467.37 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2998.59 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 424.69 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2517.76 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2481.60 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2902.25 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 411.23 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2502.81 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2510.38 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 3.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Cukinia świeża 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana 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 Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Cukinia pieczona z olejem * 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) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ) Schab gotowany plastery 50 g 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 gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ) Schab gotowany plastery 50 g 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 gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ) Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 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) Mięso Schab gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chrupki kukurydziane 50 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2477.11 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2425.90 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 3036.03 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 107.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 397.06 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2693.19 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 97.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2502.34 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2532.67 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 89.34 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3022.35 kcal; Białko ogółem: 139.23 g; Tłuszcz: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 46.16 g; Węglowodany ogółem: 420.77 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2594.23 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2386.81 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 3.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle kukurydziane 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wafle kukurydziane 35 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dymna z wody 50 g	Wafle kukurydziane 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2381.58 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 88.96 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2829.31 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2320.24 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 52.38 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2371.23 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2350.61 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2992.63 kcal; Białko ogółem: 142.87 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 408.91 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2443.31 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2356.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 5.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczkiki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plaster 50 g Budyń z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plaster 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plaster 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plaster 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2409.29 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2568.74 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2990.56 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 157.72 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2739.20 kcal; Białko ogółem: 144.25 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 103.57 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2444.23 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 3196.46 kcal; Białko ogółem: 156.66 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 46.08 g; Węglowodany ogółem: 455.93 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2628.35 kcal; Białko ogółem: 161.49 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2499.02 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 2.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (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,) Hummus z ciecierzycy 50 g Brzoskwinia 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	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,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	
	II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 70 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Twarożek 50 g (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 150 g Mizerna 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) 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)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 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	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Mizerna 120 g (MLE,) 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,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 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	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem * 400ml (MLE, SEL,) Grzanki bezglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (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		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kasza jaglana ekspandowana 10 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kasza jaglana ekspandowana 10 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle kukurydziane 30 g		Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Wafle kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2593.84 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2612.95 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 3232.02 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 114.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 394.62 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2536.38 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2778.50 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 98.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2646.66 kcal; Białko ogółem: 68.85 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 381.29 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 3452.96 kcal; Białko ogółem: 155.08 g; Tłuszcz: 118.57 g; Kw. tł. nasy.: 47.11 g; Węglowodany ogółem: 455.94 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2695.93 kcal; Białko ogółem: 144.56 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2544.69 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 3.83 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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