

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Wartość energetyczna: 2526.34 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 387.75 g;	Wartość energetyczna: 2137.35 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 339.46 g;	Wartość energetyczna: 2688.85 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g;	Wartość energetyczna: 2662.87 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g;	Wartość energetyczna: 2330.65 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g;	Wartość energetyczna: 2668.39 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g;	Wartość energetyczna: 2325.27 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g;	Wartość energetyczna: 2583.03 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g;	Wartość energetyczna: 2060.43 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 68.59 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 60 g Surówka Coleslaw b/c 90 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wiewprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z szynki wiewprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna - wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna - wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna - wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Wartość energetyczna: 2332.64 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 73.82 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g;	Wartość energetyczna: 2315.54 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 65.55 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g;	Wartość energetyczna: 2822.51 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 93.35 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g;	Wartość energetyczna: 2726.46 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g;	Wartość energetyczna: 2440.14 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 68.56 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g;	Wartość energetyczna: 2276.37 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g;	Wartość energetyczna: 2339.77 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 57.83 g; Węglowodany ogółem: 365.45 g;	Wartość energetyczna: 2742.21 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 78.51 g; Węglowodany ogółem: 394.13 g;	Wartość energetyczna: 2063.62 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy zielonej 100 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt	
		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) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 90 g (MLE, SO2) Kalafor gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie* z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 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) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki plastry 50 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 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 extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miłona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)			
		Wartość energetyczna: 1979.03 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 46.46 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g;	Wartość energetyczna: 2070.39 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g;	Wartość energetyczna: 2826.36 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g;	Wartość energetyczna: 2345.66 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 54.73 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g;	Wartość energetyczna: 2320.85 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 60.06 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g;	Wartość energetyczna: 2426.73 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g;	Wartość energetyczna: 2353.02 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 65.60 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g;	Wartość energetyczna: 2518.52 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 385.97 g;	Wartość energetyczna: 2141.53 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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			
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g		
		Chłód			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
				Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache więprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Hache więprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza gryczana 200 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Hache więprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Hache więprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku warzywna 350 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso więprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 200 g (MLE, PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Hache więprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Kolaćca			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g	
					Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska z liściem więprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska z liściem więprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska z liściem więprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska z liściem więprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska z liściem więprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska z liściem więprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
		Wartość energetyczna: 2414.19 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 82.64 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g;		Wartość energetyczna: 2245.82 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g;	Wartość energetyczna: 2877.40 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 111.18 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g;	Wartość energetyczna: 2717.00 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 89.96 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g;	Wartość energetyczna: 2412.57 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 76.62 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g;	Wartość energetyczna: 2387.89 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 78.06 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g;	Wartość energetyczna: 2427.61 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 64.62 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g;	Wartość energetyczna: 2728.15 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g;	Wartość energetyczna: 2218.16 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 284.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 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 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dynia z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brzoskwinie w syropie 200 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 extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	
	Wartość energetyczna: 2253.05 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 70.93 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g;	Wartość energetyczna: 2198.43 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g;	Wartość energetyczna: 2690.04 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 90.29 g; Węglowodany ogółem: 366.94 g;	Wartość energetyczna: 2426.77 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 69.60 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g;	Wartość energetyczna: 2435.67 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g;	Wartość energetyczna: 2351.98 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g;	Wartość energetyczna: 2406.14 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g;	Wartość energetyczna: 2563.92 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g;	Wartość energetyczna: 2151.51 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 301.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 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 extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-02-24 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 350 g (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki 200 g Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki 200 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 200 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g	
2024-02-24 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE) 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 extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Dymna z wody 50 g	
	Wartość energetyczna: 2332.66 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g;	Wartość energetyczna: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 60.39 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g;	Wartość energetyczna: 2733.16 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 92.87 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g;	Wartość energetyczna: 2521.09 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g;	Wartość energetyczna: 2339.87 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g;	Wartość energetyczna: 2484.15 kcal; Białko ogółem: 75.77 g; Tłuszcz: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 400.60 g;	Wartość energetyczna: 2253.29 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 56.31 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g;	Wartość energetyczna: 2506.47 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g;	Wartość energetyczna: 2106.66 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 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) Ogórek kiszony 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
2024-02-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane 1 szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml (SEL) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 150 g Ziemniaki 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 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g	
		Wartość energetyczna: 2506.20 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 299.62 g;	Wartość energetyczna: 2428.10 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g;	Wartość energetyczna: 3023.00 kcal; Białko ogółem: 142.59 g; Tłuszcz: 111.13 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g;	Wartość energetyczna: 2770.59 kcal; Białko ogółem: 149.74 g; Tłuszcz: 104.01 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g;	Wartość energetyczna: 2681.35 kcal; Białko ogółem: 161.01 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g;	Wartość energetyczna: 2235.49 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 70.24 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g;	Wartość energetyczna: 2455.81 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 72.28 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g;	Wartość energetyczna: 2857.94 kcal; Białko ogółem: 155.28 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g;	Wartość energetyczna: 2354.66 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 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 extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab gotowany 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN									
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 200 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/g 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 50 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 extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ógórek kiszony 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
	Wartość energetyczna: 2357.23 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g;	Wartość energetyczna: 2445.78 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 67.07 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g;	Wartość energetyczna: 2831.84 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 98.32 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g;	Wartość energetyczna: 2779.13 kcal; Białko ogółem: 136.20 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g;	Wartość energetyczna: 2609.88 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 72.46 g; Węglowodany ogółem: 381.15 g;	Wartość energetyczna: 2383.95 kcal; Białko ogółem: 80.65 g; Tłuszcz: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g;	Wartość energetyczna: 2523.30 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 359.44 g;	Wartość energetyczna: 2786.61 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 392.12 g;	Wartość energetyczna: 2215.88 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g				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	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g	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>) Papryka konserwowa 50 g				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>) Buraczki gotowane 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dymna z wody 50 g		
		Wartość energetyczna: 2478.30 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 94.41 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g;	Wartość energetyczna: 2172.19 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g;	Wartość energetyczna: 2729.28 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g;	Wartość energetyczna: 2666.11 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g;	Wartość energetyczna: 2418.26 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 66.73 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g;	Wartość energetyczna: 2282.83 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 86.57 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g;	Wartość energetyczna: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g;	Wartość energetyczna: 2641.94 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g;	Wartość energetyczna: 2072.00 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 71.64 g; Węglowodany ogółem: 273.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem b/c 90 g (GOR) Dynia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka z olejem b/c 90 g (GOR) Dynia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kefir 2,0% tl 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki puree 200 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL) Dynia z wody 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z bananami 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g		
		Wartość energetyczna: 2172.66 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g;	Wartość energetyczna: 2193.00 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g;	Wartość energetyczna: 2961.42 kcal; Białko ogółem: 118.39 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 424.86 g;	Wartość energetyczna: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 66.73 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g;	Wartość energetyczna: 2381.20 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 56.43 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g;	Wartość energetyczna: 2536.26 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz: 103.31 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g;	Wartość energetyczna: 2411.87 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g;	Wartość energetyczna: 2519.35 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 378.38 g;	Wartość energetyczna: 2071.37 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka 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) Twarożek 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 60 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 90 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dynia z wody 50 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 extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
	Wartość energetyczna: 2350.98 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g;	Wartość energetyczna: 2251.19 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 67.37 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g;	Wartość energetyczna: 2800.58 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g;	Wartość energetyczna: 2692.07 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g;	Wartość energetyczna: 2421.59 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 70.68 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g;	Wartość energetyczna: 2552.01 kcal; Białko ogółem: 68.47 g; Tłuszcz: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g;	Wartość energetyczna: 2215.51 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g;	Wartość energetyczna: 2743.14 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 79.23 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g;	Wartość energetyczna: 2079.79 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 68.88 g; Węglowodany ogółem: 277.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba smażona (Miruna) 120 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki puree 200 g (MLE) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki 200 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 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 Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt 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 extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g		
	Wartość energetyczna: 2478.08 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 85.77 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g;	Wartość energetyczna: 2410.46 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g;	Wartość energetyczna: 2775.43 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 404.94 g;	Wartość energetyczna: 2586.78 kcal; Białko ogółem: 143.36 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 352.52 g;	Wartość energetyczna: 2577.21 kcal; Białko ogółem: 142.38 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g;	Wartość energetyczna: 2613.08 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 104.27 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g;	Wartość energetyczna: 2561.83 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 66.98 g; Węglowodany ogółem: 383.62 g;	Wartość energetyczna: 2743.79 kcal; Białko ogółem: 144.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g;	Wartość energetyczna: 2213.63 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 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) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki puree 200 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(b/gł, b/ml) 80 ml Ziemniaki 200 g Buraczki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dyńia z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Galaretką o smaku truskawkowym 200 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 extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Śliupki z marchewki 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
	Wartość energetyczna: 2149.76 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g;	Wartość energetyczna: 2162.22 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g;	Wartość energetyczna: 2705.27 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 74.22 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g;	Wartość energetyczna: 2531.20 kcal; Białko ogółem: 133.63 g; Tłuszcz: 77.63 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g;	Wartość energetyczna: 2426.01 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g;	Wartość energetyczna: 2256.09 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 73.65 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g;	Wartość energetyczna: 2360.08 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g;	Wartość energetyczna: 2566.99 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g;	Wartość energetyczna: 2019.49 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papiryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papiryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papiryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Papiryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wędz. mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki puree 200 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 200 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 extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
	Wartość energetyczna: 2338.69 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g;	Wartość energetyczna: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g;	Wartość energetyczna: 2905.90 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 388.36 g;	Wartość energetyczna: 2548.52 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 79.99 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g;	Wartość energetyczna: 2517.97 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g;	Wartość energetyczna: 2418.47 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 351.15 g;	Wartość energetyczna: 2343.27 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g;	Wartość energetyczna: 2594.63 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g;	Wartość energetyczna: 2226.45 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 303.38 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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