

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab gotowany 30 g Dynia z wody 50 g	
Obiad	Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem brazowym (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Kalańfort gotowany* 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gl 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Buraczki plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Buraczki plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brokulowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Buraczki plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Buraczki plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	
	Wartość energetyczna: 2155.32 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g;	Wartość energetyczna: 2062.60 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 57.68 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g;	Wartość energetyczna: 2664.47 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 87.57 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g;	Wartość energetyczna: 2570.66 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g;	Wartość energetyczna: 2251.19 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 62.59 g; Węglowodany ogółem: 328.89 g;	Wartość energetyczna: 2310.66 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g;	Wartość energetyczna: 2322.10 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 343.03 g;	Wartość energetyczna: 2545.23 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 73.89 g; Węglowodany ogółem: 381.32 g;	Wartość energetyczna: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 71.77 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pelnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pelnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 200 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g ( <b>SEL</b> ) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
		Wartość energetyczna: 2147.40 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g;	Wartość energetyczna: 2222.81 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g;	Wartość energetyczna: 2840.79 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 97.60 g; Węglowodany ogółem: 382.62 g;	Wartość energetyczna: 2480.33 kcal; Białko ogółem: 126.98 g; Tłuszcz: 75.68 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g;	Wartość energetyczna: 2367.86 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g;	Wartość energetyczna: 2209.45 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g;	Wartość energetyczna: 2343.28 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g;	Wartość energetyczna: 2685.81 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 74.93 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g;	Wartość energetyczna: 2127.40 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 78.66 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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				
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g			
		Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 200 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 200 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 200 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 90 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 200 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
				PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )	
					Wartość energetyczna: 2297.20 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 76.90 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g;	Wartość energetyczna: 2189.96 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g;	Wartość energetyczna: 2744.96 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g;	Wartość energetyczna: 2618.12 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g;	Wartość energetyczna: 2378.16 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g;	Wartość energetyczna: 2515.14 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 99.46 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g;	Wartość energetyczna: 2415.60 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 56.17 g; Węglowodany ogółem: 382.95 g;	Wartość energetyczna: 2540.02 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 388.91 g;	Wartość energetyczna: 2132.07 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 67.26 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-07 czwartek	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> ) 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	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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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 Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt 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> ) Twaróg półtłusty 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> ) Schab gotowany 50 g Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt 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> ) 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> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dynamis z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL,</u> )		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko 200 g Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto chińskie weget 300 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki puree 200 g ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Hache wieprzowo-warzywna* 150 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Buraczki plastry 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Salata zielona 10 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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> ) Salatka jarzynowa* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(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> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) 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 Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Schab gotowany 30 g 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 Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2426.43 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 81.79 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g;	Wartość energetyczna: 2328.62 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 72.18 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g;	Wartość energetyczna: 2937.36 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 110.22 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g;	Wartość energetyczna: 2742.90 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 86.64 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g;	Wartość energetyczna: 2495.37 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g;	Wartość energetyczna: 2470.86 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 87.97 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g;	Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g;	Wartość energetyczna: 2808.18 kcal; Białko ogółem: 128.70 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 399.42 g;	Wartość energetyczna: 2320.39 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml ( <u>SOJ, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Schał gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Schał gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 50 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 50 g 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 Schał gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Schał gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Schał gotowany plastry 30 g Buraczki plastry 50 g		
2024-03-08 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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		
2024-03-08 piątek	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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 200 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 200 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 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> ) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z banana 150 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) 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 plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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: 2295.56 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g;	Wartość energetyczna: 2229.07 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g;	Wartość energetyczna: 2730.56 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g;	Wartość energetyczna: 2440.55 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 66.44 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g;	Wartość energetyczna: 2466.31 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g;	Wartość energetyczna: 2295.56 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g;	Wartość energetyczna: 2481.11 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 65.63 g; Węglowodany ogółem: 361.33 g;	Wartość energetyczna: 2548.96 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g;	Wartość energetyczna: 2076.78 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 59.45 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ,</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 60 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Mięso wleprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Gulasz wleprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
		Wartość energetyczna: 2465.09 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g;	Wartość energetyczna: 2236.66 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g;	Wartość energetyczna: 2820.50 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g;	Wartość energetyczna: 2695.95 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g;	Wartość energetyczna: 2342.96 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g;	Wartość energetyczna: 2000.02 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz: 67.64 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g;	Wartość energetyczna: 2419.17 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g;	Wartość energetyczna: 2643.58 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 73.10 g; Węglowodany ogółem: 382.61 g;	Wartość energetyczna: 2168.74 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 90 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 1szt. 210 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dynia z wody 50 g	
	Wartość energetyczna: 2585.60 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g;	Wartość energetyczna: 2698.62 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g;	Wartość energetyczna: 3190.98 kcal; Białko ogółem: 149.58 g; Tłuszcz: 116.02 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g;	Wartość energetyczna: 2900.28 kcal; Białko ogółem: 153.24 g; Tłuszcz: 114.05 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g;	Wartość energetyczna: 2894.42 kcal; Białko ogółem: 155.29 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g;	Wartość energetyczna: 2583.51 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 425.26 g;	Wartość energetyczna: 2610.60 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 68.04 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g;	Wartość energetyczna: 2937.49 kcal; Białko ogółem: 156.52 g; Tłuszcz: 102.56 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g;	Wartość energetyczna: 2440.85 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyb gotowany 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyb gotowany 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyb gotowany 30 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) 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			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Slupki z marchewki 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szynek gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Szynek gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Szynek gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Szynek gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dynia 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 plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	
	Wartość energetyczna: 2336.14 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 57.06 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g;	Wartość energetyczna: 2144.03 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 340.88 g;	Wartość energetyczna: 2793.14 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g;	Wartość energetyczna: 2637.86 kcal; Białko ogółem: 125.65 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g;	Wartość energetyczna: 2300.54 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g;	Wartość energetyczna: 2676.03 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 88.00 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g;	Wartość energetyczna: 2386.28 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 63.70 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g;	Wartość energetyczna: 2674.01 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 394.15 g;	Wartość energetyczna: 2181.79 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 71.07 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g 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
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Dynia z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 60 g Surówka wykwinna z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) 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			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ciocierycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	
	Wartość energetyczna: 2117.23 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g;	Wartość energetyczna: 2060.57 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 52.44 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g;	Wartość energetyczna: 2658.40 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g;	Wartość energetyczna: 2465.44 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g;	Wartość energetyczna: 2261.92 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 60.23 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g;	Wartość energetyczna: 2598.45 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 98.52 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g;	Wartość energetyczna: 2303.89 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g;	Wartość energetyczna: 2509.41 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g;	Wartość energetyczna: 2059.19 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 54.66 g; Węglowodany ogółem: 307.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g	
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galerekta jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galerekta o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galerekta o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galerekta jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Galerekta jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galerekta o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Dymna z wody 50 g		
		Wartość energetyczna: 2173.81 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g;	Wartość energetyczna: 2262.62 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g;	Wartość energetyczna: 2758.21 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 89.33 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g;	Wartość energetyczna: 2558.26 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g;	Wartość energetyczna: 2450.82 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g;	Wartość energetyczna: 2164.41 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g;	Wartość energetyczna: 2394.87 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 365.89 g;	Wartość energetyczna: 2577.55 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g;	Wartość energetyczna: 2099.13 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 61.54 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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		
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 50 g	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięlna Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g 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 Schab gotowany plastry 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane plastry 50 g			
	Wartość energetyczna: 2233.54 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz: 70.49 g; Węglowodany ogółem: 342.51 g;	Wartość energetyczna: 2069.70 kcal; Białko ogółem: 83.19 g; Tłuszcz: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g;	Wartość energetyczna: 2626.50 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 84.82 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g;	Wartość energetyczna: 2567.00 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g;	Wartość energetyczna: 2253.72 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g;	Wartość energetyczna: 2110.83 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 63.41 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g;	Wartość energetyczna: 2178.85 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g;	Wartość energetyczna: 2564.06 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 67.82 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g;	Wartość energetyczna: 2102.91 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 268.79 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 piątek	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> ) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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> ) Pomidor 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 70 g Salata zielona 10 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> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 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</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	Kasza kukurydziana 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 Jabłko pieczone 200 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 Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Schab gotowany 60 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Schab gotowany 60 g Dynia z wody 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <u>SEL</u> ) 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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 Brokuł gotowany* 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 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> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Płat szynkowy -produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</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> ) Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g		
		Wartość energetyczna: 2427.77 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 80.86 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g;	Wartość energetyczna: 2297.31 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g;	Wartość energetyczna: 2750.22 kcal; Białko ogółem: 121.80 g; Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 383.10 g;	Wartość energetyczna: 2604.58 kcal; Białko ogółem: 148.82 g; Tłuszcz: 73.66 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g;	Wartość energetyczna: 2465.80 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g;	Wartość energetyczna: 2249.88 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g;	Wartość energetyczna: 2501.31 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 378.59 g;	Wartość energetyczna: 2739.16 kcal; Białko ogółem: 150.85 g; Tłuszcz: 71.57 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g;	Wartość energetyczna: 2086.83 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 25 g	Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 90 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 70 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN		Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dynia z wody 50 g			
		Wartość energetyczna: 2335.33 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g;	Wartość energetyczna: 2426.31 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g;	Wartość energetyczna: 3060.31 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 94.48 g; Węglowodany ogółem: 428.01 g;	Wartość energetyczna: 2762.78 kcal; Białko ogółem: 140.87 g; Tłuszcz: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 370.65 g;	Wartość energetyczna: 2533.41 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g;	Wartość energetyczna: 2405.28 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 78.79 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g;	Wartość energetyczna: 2453.44 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 52.00 g; Węglowodany ogółem: 393.01 g;	Wartość energetyczna: 2729.51 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 75.83 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g;	Wartość energetyczna: 2413.01 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 70.49 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mielona Schab gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Mielona Schab gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 90 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki puree 200 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 200 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dymna z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dymna 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 Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Wartość energetyczna: 2368.64 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 77.33 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g;	Wartość energetyczna: 2355.98 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 67.85 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g;	Wartość energetyczna: 2913.65 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 97.86 g; Węglowodany ogółem: 397.44 g;	Wartość energetyczna: 2607.51 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 90.42 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g;	Wartość energetyczna: 2620.93 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g;	Wartość energetyczna: 2296.10 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g;	Wartość energetyczna: 2481.95 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g;	Wartość energetyczna: 2648.86 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g;	Wartość energetyczna: 2290.95 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 314.56 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,