

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody wosf.niejad 50 g Pomidor 50 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody wosf.niejad 50 g Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 30 g Mus z banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 30 g Mus z banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody wosf.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody wosf.niejad 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody wosf.niejad 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-03-25 poniedziałek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieszko wieprzowe warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka zydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ryz na sypko 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Surówka zydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieszko wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g, 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
2024-03-25 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Ogórek kiszony 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2602.44 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2619.66 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 396.92 g; W tym cukry: 114.08 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3144.62 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 438.86 g; W tym cukry: 92.80 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2783.53 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 389.18 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 56.57 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2713.76 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; W tym cukry: 114.08 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2516.19 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2613.42 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 402.27 g; W tym cukry: 121.64 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2797.78 kcal; Białko ogółem: 126.65 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2528.65 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 357.27 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 2.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-03-26 Worek	Sniadanie	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Jabłko pieczone 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
		II SN		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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
2024-03-26 Worek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sznajak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sznajak gotowany z oliwą* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sznajak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mieszko drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Sznajak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mieszko drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sznajak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sznajak gotowany z oliwą (bez glutenu) 200 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 Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka konserwowa 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka konserwowa 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane 50 g
2024-03-26 Worek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Rogal maślaný 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Chrupki kukurydziane 20 g Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Schab gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g		Rogal maślaný 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Schab gotowany plaster 30 g Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2558.91 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2415.62 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2858.55 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 410.42 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2637.78 kcal; Białko ogółem: 139.67 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 353.95 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 48.64 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2507.67 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 364.15 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2547.12 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 43.19 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2607.19 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 395.94 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2668.10 kcal; Białko ogółem: 143.68 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 38.05 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2253.57 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 3.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab gotowany plasterki 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab gotowany plasterki 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z oliwą 120 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szparpna wołownia 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z oliwą 200 g Dymna z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szparpna wołownia 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Płatki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z oliwą 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Mieszane drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szparpna wołownia 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szparpna wołownia 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z banana 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2356.85 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 102.26 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2365.89 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 378.80 g; W tym cukry: 109.16 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3107.29 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 443.82 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2482.74 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 349.08 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 46.52 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2527.39 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2694.93 kcal; Białko ogółem: 70.14 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 382.38 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2589.49 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 417.23 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2591.81 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2255.84 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 3.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-03-28 czwartek	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłkiem ( ) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłkiem ( ) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłkiem ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sernozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłkiem ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 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> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 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> ) 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	
2024-03-28 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzbowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzbowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzbowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzbowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzbowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 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 Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 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 wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 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 wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-03-28 czwartek	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 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 plaster 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 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 plaster 50 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 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 plaster 50 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Dyńia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Napój sojowy 250ml 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Papryka świeża 50 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )
	Wartość energetyczna: 2731.70 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2680.85 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 93.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 3397.01 kcal; Białko ogółem: 149.40 g; Tłuszcz: 125.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 428.62 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 2862.25 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 62.65 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2781.25 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 400.50 g; W tym cukry: 93.21 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 3062.68 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 131.43 g; Kw. tł. nasy.: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 391.33 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2858.36 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 3057.90 kcal; Białko ogółem: 147.58 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2545.61 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna		
2024-03-29 piątek	Sniadanie	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka konserwowa 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Buraczki gotowane plastry 50 g		
		Obiad	Kalafloriowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafloriowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafloriowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL,</u> ) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Różponka 10 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> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wagniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Różponka 10 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 Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Różponka 10 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 Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Różponka 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Różponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Różponka 10 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 Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Różponka 10 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> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wagniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Różponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ser zióły 30 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE,</u> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Dymia z wody 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2503.63 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2448.04 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2947.69 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 93.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 406.28 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2629.53 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 54.38 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2518.04 kcal; Białko ogółem: 122.74 g; Tłuszcz: 109.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2651.79 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2613.75 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2746.64 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2330.78 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na n/sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napój sojowy 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Dżem 25 g 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
	II ŚN								Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Schab gotowany plasterki 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>JAR, JEL</b> )	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Kalafior gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 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> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pastę z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretkę o smaku truskawkowym 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Rogal maślaný 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g		Rogal maślaný 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Dyńia z wody 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2541.04 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 351.10 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2931.51 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 425.78 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2760.64 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 60.52 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2612.42 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 384.95 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2508.90 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2570.39 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 395.01 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2707.65 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 386.51 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2312.96 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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						
2024-03-31 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Kiełbasa Krakowska wiewprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat 10 g Cukier 15 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Kiełbasa Krakowska wiewprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 30 g (GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielonka Filet z kurczaka gotowany 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Mix sałat 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ.) Miod (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix sałat 10 g					
		Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Czwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Kiełbasa słabska* 150 g (JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Czwikła z chrzanem b/c 80g (MLE, SO2.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Czwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SOJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
			PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g					
				Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g		
					PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
							Wartość energetyczna: 2595.74 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2704.22 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 401.44 g; W tym cukry: 110.28 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 3363.84 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 116.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 465.14 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 3104.11 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 106.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 54.70 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2899.17 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 3025.06 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 117.12 g; Kw. tł. nasy.: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 415.18 g; W tym cukry: 113.40 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2833.48 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 443.48 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 3061.40 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 428.53 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2636.15 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 3.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-04-01 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
Sniadanie	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Rukola 10 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Cukier 15 g Ser 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Rukola 10 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ser 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ser 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ser 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Rukola 10 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 plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto bezglutenowe 50 g ( <b>JAJ,</b> ) Rukola 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dymia z wody 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pzyzi ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy mielone z marchewką 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mieląc drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Mieląc drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki 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 Filet z kurczaka gotowany 30 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		
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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzynowy gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL,</b> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2469.49 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 87.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2430.34 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 3232.72 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Tłuszcz: 119.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2774.97 kcal; Białko ogółem: 146.42 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 360.59 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 53.95 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2559.04 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2534.66 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 343.90 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2784.78 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2931.77 kcal; Białko ogółem: 148.73 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2521.32 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 3.52 g;



### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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