

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sernik 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Rukola 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ciastka bezglutenowe 50 g ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g
	II ŚN			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 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dymia z wody 50 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kotlety sojowe panierowane 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Udziec 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 ( <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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 Ciało drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> )
	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: 404.90 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: 2629.04 kcal; Białko ogółem: 136.22 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.38 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: 2725.04 kcal; Białko ogółem: 133.70 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 387.24 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.63 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: 2571.33 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 3.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 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 Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
II ŚN			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 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )	
Obiad	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kalafor gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Dymna z wody 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	
Koleja	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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab gotowane plastry 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Solferino (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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 gotowane plastry 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> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkopt 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Kalafor gotowany* 50 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2484.34 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2428.38 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 397.69 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2982.85 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 434.07 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2673.71 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 98.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 51.44 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2629.45 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 398.55 g; W tym cukry: 101.81 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2568.40 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2473.28 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2617.31 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 380.60 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2360.49 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 3.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na napoiu sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) 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 (GLUPSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Jabłko 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokół gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Kasza jagłana na napoiu sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dyńia z wody 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2639.28 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2386.43 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2865.19 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2749.15 kcal; Białko ogółem: 135.66 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 373.71 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 56.26 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2520.64 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2824.52 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 117.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 45.75 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2740.72 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 414.22 g; W tym cukry: 81.57 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2663.44 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 389.66 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2252.30 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; W tym cukry: 75.39 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 3.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) 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 Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 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 Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, 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 mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 80 g Surówka z selera i marchwi z oliwą b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto chińskie weget 300 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z selera i marchwi z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryz na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kukinia pieczona z oliwą* 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> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	
Koleja	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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 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 razowy żytnio-pszenny 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g 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 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2481.28 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 3030.61 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 109.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2712.46 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 50.05 g; Błonnik pok.: 57.04 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2578.03 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 343.35 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2598.43 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 388.19 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2587.32 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2811.16 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2413.64 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Platki 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na n/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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Brokol gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Schab gotowany plaster 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plaster 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plaster 30 g Buraczki plaster 50 g
2024-04-05 piątek	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* b/mleka 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* b/glutenu b/mleka 400 ml ( <b>SEL</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml ( <b>RYB, MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
2024-04-05 piątek	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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Mix salat 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Papryka świeża 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Mix salat 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2317.45 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 91.25 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2883.73 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 399.53 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2488.79 kcal; Białko ogółem: 137.20 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 56.11 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2535.40 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2351.88 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2599.11 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 106.41 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2609.08 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2305.50 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 4.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
		II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 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> )	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> ) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> ) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus z jabłek () b/c 100 g
	Wartość energetyczna: 2629.72 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2386.09 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2930.56 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 423.23 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2652.24 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 381.19 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 51.19 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2514.09 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 365.22 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2349.34 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2566.41 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 404.12 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2564.67 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 2.76 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Roszponka 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 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 Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 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 Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g
	II ŚN			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> ) 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) 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 plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa 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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g		Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka 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> )	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2632.00 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 377.48 g; W tym cukry: 111.58 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2649.70 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 3363.15 kcal; Białko ogółem: 140.11 g; Tłuszcz: 122.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 437.36 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2764.65 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 52.06 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2755.50 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2662.33 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 465.94 g; W tym cukry: 125.90 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2684.58 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 410.59 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2911.97 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 105.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2537.84 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 3.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Pomidor 70 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa 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 (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Sznajak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Sznajak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	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 Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g 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 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2468.00 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 393.44 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2265.00 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2898.65 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2524.13 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 367.86 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 52.90 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2351.51 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 361.23 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2877.89 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 103.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; Węglowodany ogółem: 401.20 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2535.27 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2598.99 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 382.65 g; W tym cukry: 45.61 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2216.64 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 5.07 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmieńne 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Słupki z marchewki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wleprzowy 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> ) Plat szynkowy - produkt wleprzowy 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 gotowane 150 g Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 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 gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 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 oliwą* 200 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> ) Kasza gryczana 150 g Marchew gotowana z oliwą* 80 g Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 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> ) Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 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 oliwą b/c 200 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 gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 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 gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 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 gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 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-pszenno-żytni 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 pasty 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Musi- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	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: 2427.16 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2268.44 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3042.02 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 438.95 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2645.50 kcal; Białko ogółem: 133.14 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 55.68 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2295.48 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 347.25 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2851.65 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 120.42 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 46.48 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2420.07 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 363.49 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2540.52 kcal; Białko ogółem: 122.24 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 358.70 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2270.37 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Papryka świeża 100 g Buraczki plastry 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z zieleni 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryz na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 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-pszenno-żytni 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> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 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 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 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 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 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 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 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 200 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 gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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 gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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 gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 g
	PD		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	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Galearetka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2357.47 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2484.76 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2993.63 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 428.31 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2690.81 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2602.95 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 391.10 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2352.96 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2605.24 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2679.68 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 395.89 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2427.38 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 4.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Pomarańcza 200 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Pomarańcza 200 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-04-11 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 50 g	
2024-04-11 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2751.09 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 94.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2711.73 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 408.92 g; W tym cukry: 118.77 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 3279.30 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 104.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 472.76 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2740.37 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 94.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 381.72 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 63.44 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2877.17 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 418.00 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2834.63 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 420.91 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2957.76 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 434.69 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2876.14 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2617.00 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; Węglowodany ogółem: 368.57 g; W tym cukry: 109.84 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) 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 Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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 Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Ddynia z wody 50 g
2024-04-12 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
2024-04-12 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
		PN	Podplomyki 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> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wlepszona wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Podplomyki 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> ) Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2545.64 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2436.90 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 79.94 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2936.62 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2555.98 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 363.89 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 49.75 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2551.31 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 80.21 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2355.23 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2716.28 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 64.96 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2710.36 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 3.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Herbata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Szynekowa 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 15 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Cukier 15 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
2024-04-13 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (SEL.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynekowa dębowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynekowa dębowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
2024-04-13 sobota	Kolejka	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 Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Mus z brzoskwiń 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dymna z wody 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2364.39 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2329.65 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2873.58 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2561.43 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 56.54 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2493.80 kcal; Białko ogółem: 125.94 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 383.83 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2453.87 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2672.06 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 432.25 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2526.99 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 377.44 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2249.14 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 2.99 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, 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 wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 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 wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, 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 wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 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-pszenno-żytni 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>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 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>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</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>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</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>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 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 gotowane 150 g Mięso mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</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>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</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>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</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 gotowane 150 g Szpinak 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie luskane 30 g ( <b>ORZ.</b> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g 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 Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g 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-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dymia z wody 100 g 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 Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Mus z jabłek (l) b/c 100 g	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> ) Mus z jabłek (l) b/c 100 g	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane plasty 50 g	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2697.20 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2649.58 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 3131.03 kcal; Białko ogółem: 137.41 g; Tłuszcz: 98.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 433.34 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2806.39 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 115.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 53.09 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2786.53 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 382.82 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2624.67 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 382.82 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2749.31 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 414.94 g; W tym cukry: 105.47 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2724.75 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2444.83 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 3.22 g;



### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,