

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki pszenne 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU,PSZ, 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	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU,PSZ, SEL) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU,PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU,PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, 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	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU,PSZ, 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	Dyniowa 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 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU,PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g		
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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tofu 50 g (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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 30 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2701.07 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 421.97 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2277.02 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2932.24 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 399.50 g; W tym cukry: 44.99 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2710.00 kcal; Białko ogółem: 125.34 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 62.03 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2524.07 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2713.07 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 420.52 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2478.03 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2666.52 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 43.98 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2252.83 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 296.31 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-16 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g		
	Obiad	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki bełglutenowe 20 g Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastry 50 g Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) 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 Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Mus z brzoskwiń 100 g Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g		Mus z brzoskwiń 100 g Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2718.97 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 384.36 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2771.58 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 3215.31 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 114.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 426.97 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2823.46 kcal; Białko ogółem: 139.84 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 380.24 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 58.78 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2923.79 kcal; Białko ogółem: 143.07 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 388.16 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2756.37 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 418.15 g; W tym cukry: 100.42 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2988.54 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 422.15 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2975.12 kcal; Białko ogółem: 139.75 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 402.80 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2367.80 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Kalafior gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 100 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki plastry 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ślupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ślupki z marchewki 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2496.44 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 374.05 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2483.85 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 3247.39 kcal; Białko ogółem: 125.28 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 495.29 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2577.57 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2577.57 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 111.88 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2987.54 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 445.92 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2625.73 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 408.90 g; W tym cukry: 123.66 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2597.68 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 385.04 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2419.99 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 390.84 g; W tym cukry: 99.20 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 3.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Dyńia z wody 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ, PSZ, GLU ŻYT.) 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 Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata 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 plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Sałatka jarzynowa* 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2668.06 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 46.81 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2440.35 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 3042.76 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 116.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2724.90 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 101.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 13.95 g;	Wartość energetyczna: 2611.12 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2608.83 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2676.16 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2728.06 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g; W tym cukry: 43.77 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2422.89 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna							
2024-04-19 piątek	II ŚN	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g						
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g						Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g						
2024-04-19 piątek	PD	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml						
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Papyrka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papyrka świeża 50 g						Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g						
2024-04-19 piątek	PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ślipek z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g					
			Sok z buraków 0,3 L, produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU, JECC</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Wartość energetyczna: 2323,86 kcal; Białko ogółem: 105,54 g; Tłuszcz: 64,28 g; Kw. tł. nasy.: 21,58 g; Węglowodany ogółem: 342,46 g; W tym cukry: 93,40 g; Błonnik pok.: 32,72 g; Sól: 6,84 g;	Wartość energetyczna: 2432,70 kcal; Białko ogółem: 123,25 g; Tłuszcz: 72,44 g; Kw. tł. nasy.: 25,77 g; Węglowodany ogółem: 351,26 g; W tym cukry: 99,71 g; Błonnik pok.: 27,74 g; Sól: 8,11 g;	Wartość energetyczna: 2955,81 kcal; Białko ogółem: 123,32 g; Tłuszcz: 76,36 g; Kw. tł. nasy.: 29,36 g; Węglowodany ogółem: 410,80 g; W tym cukry: 91,66 g; Błonnik pok.: 31,71 g; Sól: 10,23 g;	Wartość energetyczna: 2530,39 kcal; Białko ogółem: 137,32 g; Tłuszcz: 76,36 g; Kw. tł. nasy.: 23,31 g; Węglowodany ogółem: 347,56 g; W tym cukry: 52,10 g; Błonnik pok.: 53,57 g; Sól: 8,63 g;	Wartość energetyczna: 2636,49 kcal; Białko ogółem: 121,06 g; Tłuszcz: 86,54 g; Kw. tł. nasy.: 32,95 g; Węglowodany ogółem: 352,88 g; W tym cukry: 100,97 g; Błonnik pok.: 27,74 g; Sól: 9,49 g;	Wartość energetyczna: 2317,16 kcal; Białko ogółem: 101,21 g; Tłuszcz: 65,13 g; Kw. tł. nasy.: 24,28 g; Węglowodany ogółem: 343,21 g; W tym cukry: 94,39 g; Błonnik pok.: 32,72 g; Sól: 6,85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jabłko pieczone 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jabłko pieczone 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
		II SN		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.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-04-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
2024-04-20 sobota	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 Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Słupki z marchewki 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dyńka z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2519.79 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2428.62 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 360.52 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2985.59 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 97.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 417.50 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2701.22 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 52.45 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2534.33 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2753.68 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 445.04 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2563.67 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2607.99 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2386.35 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 2.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Roszponka 10 g Banan 200 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Roszponka 10 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ), Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) 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 (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus z brzoskwiń 100 g Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane plasty 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g
	Wartość energetyczna: 2643.69 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2604.63 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3113.85 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 428.34 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2640.46 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2695.83 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 362.40 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2623.19 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 380.38 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2849.93 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2750.79 kcal; Białko ogółem: 137.05 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 357.52 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2444.32 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 3.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Tofu 50 g (SOJ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.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 osf.niejad 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2644.40 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2528.67 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3039.74 kcal; Białko ogółem: 136.62 g; Tłuszcz: 105.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2832.15 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 384.56 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 59.57 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2651.77 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2656.66 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 390.62 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2651.51 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 360.92 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2826.37 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2423.78 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 3.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na napoju sojowym 400 ml (GLU,PSZ,SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidoroki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidorok koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ,MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brzoskwinie w syropie 200 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU,PSZ,SEL,GOR) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU,PSZ,SEL,GOR) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 80 g (GLU,PSZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU,PSZ,SEL,GOR) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g (GLU,PSZ) Szpinał gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Papryka konserwowa 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB,SEL) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB,SEL) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB,SEL) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE) Mus z brzoskwiń 100 g		Chrupki kukurydziane 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE) Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2770.82 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 98.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 97.28 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2523.57 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 386.07 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2989.38 kcal; Białko ogółem: 136.69 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 434.89 g; W tym cukry: 89.92 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2849.69 kcal; Białko ogółem: 136.69 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 49.79 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2746.19 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; W tym cukry: 102.17 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2713.04 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2778.91 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 406.72 g; W tym cukry: 79.67 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2700.34 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2365.09 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 351.17 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 3.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z oliwą 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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.) Banan 200 g Sałata 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.) Banan 200 g Sałata 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.) Słupki z marchewki 100 g Sałata 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.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 363.22 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2397.17 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 379.19 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 3107.85 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 443.92 g; W tym cukry: 98.69 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2483.30 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 71.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 349.18 g; W tym cukry: 9.86 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2495.37 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2726.21 kcal; Białko ogółem: 70.93 g; Tłuszcz: 107.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 100.32 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2669.27 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 429.37 g; W tym cukry: 114.99 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2623.09 kcal; Białko ogółem: 132.02 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 47.12 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2327.80 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 3.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (SOJ, PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki bezglutenowe 20 g Lopatkka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Sałata 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 plastry 50 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Sałata 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 plastry 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Sałata 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 plastry 50 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2794.70 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 106.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2743.85 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 359.93 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 3285.51 kcal; Białko ogółem: 141.90 g; Tłuszcz: 121.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 417.57 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2862.25 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 107.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 62.65 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2844.25 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 3125.68 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 134.93 g; Kw. tł. nasy.: 57.42 g; Węglowodany ogółem: 405.20 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 3085.76 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 3057.90 kcal; Białko ogółem: 147.58 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 45.68 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 15.24 g;	Wartość energetyczna: 2434.11 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 66.93 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Papryka konserwowa 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Buraczki gotowane plasty 50 g	
2024-04-26 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2024-04-26 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Dyńa z wody 50 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2623.63 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 84.48 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2558.04 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3057.69 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 430.78 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2650.93 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 57.35 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2691.34 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 95.45 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2771.79 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 109.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 81.00 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2718.75 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 401.90 g; W tym cukry: 98.46 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2762.64 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 388.34 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2400.78 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU,PSZ,SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
2024-04-27 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Kasza gryczana 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU,PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) 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 Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(b/g,l,b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dyńka z wody 50 g	
2024-04-27 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE) Mus z brzoskwiń 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ,JAJ,MLE) Mus z brzoskwiń 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2468.06 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2398.51 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 377.17 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2882.72 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 417.73 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2617.41 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 60.07 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2606.70 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2576.69 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2585.27 kcal; Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 405.58 g; W tym cukry: 89.46 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2610.81 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 376.34 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2302.92 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 2.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Miód (25g) 1 szt
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Kefir 2,0% t 150g 1 szt (MLE) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU, OW.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU, OW.)	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2564.74 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; W tym cukry: 111.17 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2601.25 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 382.47 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 3288.05 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; Tłuszcz: 99.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 459.07 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2642.60 kcal; Białko ogółem: 141.19 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 50.20 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2709.95 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 382.77 g; W tym cukry: 97.89 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2586.50 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 399.03 g; W tym cukry: 120.15 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2873.03 kcal; Białko ogółem: 142.89 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 416.95 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2708.38 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 11.17 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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