

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>JAJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , <u>JAJ</u>) Ślipek z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> , <u>JAJ</u>) Buraczki gotowane 50 g		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parjo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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 (<u>SOJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2602.17 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 414.21 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2313.64 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 387.33 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 3035.86 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 99.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2649.14 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 63.04 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2560.69 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 386.98 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2614.17 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 412.76 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2397.61 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 380.55 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2586.50 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 390.51 g; W tym cukry: 44.25 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2356.45 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-14 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Slupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
	Obiad	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki beźglutenowe 20 g Bitka z szynki wiewprzowej 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 (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ,)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ,)		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem * 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ, SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g Ser mozzarella kulki 35 g Cukinia Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2607.07 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3138.78 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 416.56 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2706.40 kcal; Białko ogółem: 146.47 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 371.29 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 58.18 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2807.56 kcal; Białko ogółem: 147.97 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2644.47 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 392.78 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2963.24 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 400.41 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 14.66 g;	Wartość energetyczna: 2927.37 kcal; Białko ogółem: 144.77 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 14.66 g;	Wartość energetyczna: 2451.22 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g 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 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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 Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g 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 mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g 100 g (SOJ, GOR) 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 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 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 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) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 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) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 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 150 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 ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 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 Mix sałat 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2297.64 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2246.71 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2315.53 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 439.61 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2366.25 kcal; Białko ogółem: 135.82 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2355.41 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2819.46 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 113.10 g; Kw. tł. nasy.: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 376.17 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2368.72 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.39 kcal; Białko ogółem: 137.07 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 43.84 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2334.36 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 3.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, OW) 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 5 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 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.) 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)	
2024-05-16 czwartek	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) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kukinia 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) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kukinia 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 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) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kukinia 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 (SEL) Kukinia 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2024-05-16 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (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 Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2589.04 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 43.46 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2433.32 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2940.56 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 113.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 364.82 g; W tym cukry: 40.65 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2736.04 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 106.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 350.81 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 49.65 g; Sól: 13.98 g;	Wartość energetyczna: 2604.09 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2553.51 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 375.23 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2636.94 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2716.93 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2397.75 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 3.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-17 piątek	II ŚN	Śniadanie							
		Kasza manna 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 50 g (SEZ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 50 g (SEZ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miłona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
2024-05-17 piątek	Obiad	II ŚN							
		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) 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 (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) 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 (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
2024-05-17 piątek	PD	Obiad							
				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dyńa z wody 50 g	
2024-05-17 piątek	Kolejka	Obiad							
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ, SOJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ, SOJ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ, SOJ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ, SOJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ, SOJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ, SOJ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
2024-05-17 piątek	PN	Obiad							
		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Biszkopty 30 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g
2024-05-17 piątek	PN	Wartość energetyczna:							
		2317.83 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 9.14 g;	2436.04 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.28 g;	2995.66 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 420.70 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 10.23 g;	2566.80 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 10.43 g;	2639.34 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.82 g;	2370.64 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 8.18 g;	2564.28 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.44 g;	2616.63 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 363.45 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 11.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ., GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 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 5 g Jabłko pieczone 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) 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 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 5 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	
2024-05-18 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* 150 g 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 Marchew gotowana 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 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.)	
2024-05-18 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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: 2398.49 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2172.98 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2841.35 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2642.22 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 52.66 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2632.38 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 323.41 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2305.88 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2540.99 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2242.11 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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 Bezmięśna	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (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) Roszponka 10 g Gruszka 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (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 5 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 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (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 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Gruszka 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) 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 5 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 świeży 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)		
2024-05-19 niedziela	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 *(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 * 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 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 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 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 Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 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		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ)	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 Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2377,89 kcal; Białko ogółem: 104,27 g; Tłuszcz: 85,06 g; Kw. tł. nasy.: 42,36 g; Węglowodany ogółem: 315,07 g; W tym cukry: 57,61 g; Błonnik pok.: 33,30 g; Sól: 9,92 g;	Wartość energetyczna: 2416,83 kcal; Białko ogółem: 113,51 g; Tłuszcz: 73,78 g; Kw. tł. nasy.: 34,71 g; Węglowodany ogółem: 335,02 g; W tym cukry: 76,36 g; Błonnik pok.: 24,90 g; Sól: 9,82 g;	Wartość energetyczna: 3053,95 kcal; Białko ogółem: 129,98 g; Tłuszcz: 104,08 g; Kw. tł. nasy.: 33,84 g; Węglowodany ogółem: 408,26 g; W tym cukry: 66,84 g; Błonnik pok.: 26,27 g; Sól: 13,02 g;	Wartość energetyczna: 2569,66 kcal; Białko ogółem: 129,61 g; Tłuszcz: 91,32 g; Kw. tł. nasy.: 44,18 g; Węglowodany ogółem: 332,70 g; W tym cukry: 46,64 g; Błonnik pok.: 52,97 g; Sól: 11,21 g;	Wartość energetyczna: 2508,03 kcal; Białko ogółem: 132,05 g; Tłuszcz: 75,30 g; Kw. tł. nasy.: 35,13 g; Węglowodany ogółem: 335,70 g; W tym cukry: 76,36 g; Błonnik pok.: 24,90 g; Sól: 10,64 g;	Wartość energetyczna: 2357,39 kcal; Białko ogółem: 99,55 g; Tłuszcz: 74,08 g; Kw. tł. nasy.: 32,56 g; Węglowodany ogółem: 335,48 g; W tym cukry: 61,71 g; Błonnik pok.: 41,64 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 2501,43 kcal; Białko ogółem: 126,11 g; Tłuszcz: 68,75 g; Kw. tł. nasy.: 32,35 g; Węglowodany ogółem: 363,41 g; W tym cukry: 90,34 g; Błonnik pok.: 23,15 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 2675,99 kcal; Białko ogółem: 136,98 g; Tłuszcz: 84,02 g; Kw. tł. nasy.: 36,74 g; Węglowodany ogółem: 357,45 g; W tym cukry: 43,13 g; Błonnik pok.: 32,67 g; Sól: 12,61 g;	Wartość energetyczna: 2384,42 kcal; Białko ogółem: 98,41 g; Tłuszcz: 82,12 g; Kw. tł. nasy.: 21,73 g; Węglowodany ogółem: 317,58 g; W tym cukry: 66,05 g; Błonnik pok.: 20,68 g; Sól: 5,45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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 ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Miłona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna 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 Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	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 osł.niejad 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*/b/c 100 g (MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*/b/c 100 g (MLE) Jabłko pieczone 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) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surowka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*/b/c 100 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos jogurtowo truskawkowy*/b/c 100 g (MLE) Jabłko 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) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 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 ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) 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 ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (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 ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) 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 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 Tofu 50 g (SOJ) 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 Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2579.25 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 400.16 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2543.27 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2952.84 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 101.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 397.52 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2705.70 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 56.70 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2722.02 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 406.02 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2760.09 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 391.93 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2418.71 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2701.32 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 386.64 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2363.63 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 3.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banana 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banana 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banana 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Banana 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banana 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banana 200 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banana 200 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 białej* 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	Wielowarzynna 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) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 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) Szpinak 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 białej* 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) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna 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) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Kaszotto warzywno-mielone 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	Wielowarzynna 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) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna 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) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna 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 Szpinak gotowany 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 Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt 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-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (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 Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g 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-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEZ,może zawierać: ORZ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEZ,może zawierać: ORZ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Dyńa z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2407.24 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2306.60 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2948.27 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 421.16 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2572.38 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2485.97 kcal; Białko ogółem: 134.70 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2334.32 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2458.68 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2549.38 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2396.57 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 5 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.) Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 5 g	Ryż 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2024-05-22 środa	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 110 g Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Dyńia z wody 110 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołovina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)		
2024-05-22 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gryśkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 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 (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
		Wartość energetyczna: 2108.64 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2198.05 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2983.13 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2298.10 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2454.28 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 100.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2384.86 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 388.63 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2484.31 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2293.03 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 3.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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) 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 Surówka 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.) Surówka 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 (GLU 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 pomidorowy 80 ml (GLU 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 bezglutenowe 20 g Łopatką 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	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 Tofu 50 g (SOJ.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 Tofu 50 g (SOJ.) 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 sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2777,80 kcal; Białko ogółem: 115,97 g; Tłuszcz: 101,73 g; Kw. tł. nasy.: 35,53 g; Węglowodany ogółem: 364,72 g; W tym cukry: 88,66 g; Błonnik pok.: 42,80 g; Sól: 10,67 g;	Wartość energetyczna: 2726,95 kcal; Białko ogółem: 125,97 g; Tłuszcz: 92,63 g; Kw. tł. nasy.: 34,83 g; Węglowodany ogółem: 359,23 g; W tym cukry: 86,50 g; Błonnik pok.: 32,39 g; Sól: 11,34 g;	Wartość energetyczna: 3245,61 kcal; Białko ogółem: 141,90 g; Tłuszcz: 121,82 g; Kw. tł. nasy.: 35,69 g; Węglowodany ogółem: 407,59 g; W tym cukry: 60,04 g; Błonnik pok.: 37,35 g; Sól: 13,51 g;	Wartość energetyczna: 2885,25 kcal; Białko ogółem: 138,96 g; Tłuszcz: 102,62 g; Kw. tł. nasy.: 34,54 g; Węglowodany ogółem: 375,32 g; W tym cukry: 59,75 g; Błonnik pok.: 62,65 g; Sól: 14,03 g;	Wartość energetyczna: 2839,36 kcal; Białko ogółem: 137,21 g; Tłuszcz: 95,92 g; Kw. tł. nasy.: 37,61 g; Węglowodany ogółem: 369,34 g; W tym cukry: 93,29 g; Błonnik pok.: 32,39 g; Sól: 12,28 g;	Wartość energetyczna: 3108,78 kcal; Białko ogółem: 139,85 g; Tłuszcz: 130,43 g; Kw. tł. nasy.: 59,65 g; Węglowodany ogółem: 404,50 g; W tym cukry: 94,35 g; Błonnik pok.: 41,91 g; Sól: 10,94 g;	Wartość energetyczna: 3064,54 kcal; Białko ogółem: 139,85 g; Tłuszcz: 99,87 g; Kw. tł. nasy.: 36,66 g; Węglowodany ogółem: 417,63 g; W tym cukry: 77,34 g; Błonnik pok.: 39,12 g; Sól: 14,49 g;	Wartość energetyczna: 3080,90 kcal; Białko ogółem: 153,86 g; Tłuszcz: 103,83 g; Kw. tł. nasy.: 34,55 g; Węglowodany ogółem: 397,02 g; W tym cukry: 52,10 g; Błonnik pok.: 39,49 g; Sól: 15,44 g;	Wartość energetyczna: 2505,71 kcal; Białko ogółem: 110,32 g; Tłuszcz: 89,72 g; Kw. tł. nasy.: 23,51 g; Węglowodany ogółem: 317,40 g; W tym cukry: 69,80 g; Błonnik pok.: 28,11 g; Sól: 7,21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-24 Piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 5 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Burdaczki gotowane plastry 50 g	
2024-05-24 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 białej 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* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 białej 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>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	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	
2024-05-24 Piątek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 wapieniem 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-pszenno-żytni 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2516.40 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2419.81 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 3017.79 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 420.80 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2525.99 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 360.70 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 57.03 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2553.11 kcal; Białko ogółem: 124.00 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 361.92 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2664.56 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2720.09 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2619.22 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2360.88 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 5 g Salata 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 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na napój 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 5 g Salata 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-pszenny 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)
2024-05-25 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,JEJCZ) 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,JEJCZ) 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,JEJCZ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (SEL) 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,JEJCZ) 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,JEJCZ) 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-pszenny 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) Dyńa z wody 50 g
2024-05-25 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 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
	Wartość energetyczna: 2361.16 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2191.14 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 343.08 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2742.35 kcal; Białko ogółem: 136.45 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 58.26 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2554.41 kcal; Białko ogółem: 140.74 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 355.47 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 60.18 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2399.34 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2469.79 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 47.63 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2373.58 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2543.81 kcal; Białko ogółem: 141.13 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 51.87 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2162.55 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 3.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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 manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>SOJ</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ</u> , <u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 120 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) 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 (<u>SEL</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU</u> , <u>OW</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU</u> , <u>OW</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Saszetki sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2444.99 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2391.00 kcal; Białko ogółem: 115.33 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 3144.80 kcal; Białko ogółem: 146.75 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 418.89 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2587.00 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2499.70 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 342.57 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2461.47 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2487.13 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 374.44 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2639.78 kcal; Białko ogółem: 142.68 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2412.38 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 5.46 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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