

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Fomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Drynka z wody 50 g	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Kalafior gotowany* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki plasterki 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 Buraczki plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2081.47 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2220.92 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2786.56 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 406.50 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2437.21 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 356.47 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 59.05 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2407.49 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2236.81 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2461.30 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 359.77 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2554.00 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2280.60 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 3.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Gruszka 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Gruszka 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kolekt schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kopytka ziemniaczane* 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g Dymna z wody 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i serem zółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/ gluten 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2640.06 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2798.32 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 395.29 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 3237.79 kcal; Białko ogółem: 129.69 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 443.50 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2680.96 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 46.34 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2911.79 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 106.36 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2745.62 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2607.17 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2940.76 kcal; Białko ogółem: 139.15 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 403.71 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2535.83 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 4.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Mus z jablek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Brokół gotowany * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Mix салат 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ddynia z wody 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <b>GOR</b> ) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kukinia pieczona z olejem * 50 g
	Wartość energetyczna: 2684.27 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.69 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2449.41 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; W tym cukry: 106.87 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2975.33 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 441.87 g; W tym cukry: 98.22 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2776.32 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 379.18 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 53.98 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2547.61 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 106.98 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2915.28 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 125.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2618.63 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 421.72 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2655.64 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 390.17 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2305.30 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Słupki z marchewki 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z selera i marchwi z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sytko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z oliwą* 80 g Surówka z selera i marchwi z oliwą b/c 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sytko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sytko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Risotto chińskie weget 300 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Risotto chińskie weget 300 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Surówka z selera i marchwi z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sytko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryz na sytko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )			Kefir 2.0% tl 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g
	Wartość energetyczna: 2420.65 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2421.28 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2993.91 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 108.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2652.46 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 57.04 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2624.58 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 341.30 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2477.33 kcal; Białko ogółem: 77.94 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 374.04 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 40.59 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2593.70 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 373.83 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2751.16 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2485.64 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 3.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
Sniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Platki jęczmieńne na n/sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Hummus 50 g ( <b>SEZ.</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Platki jęczmieńne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
	II ŚN								Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki plasty 50 g
Obiad	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* b/mleka 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami peinoziarnymi* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* b/glutenu b/mleka 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Papryka świeża 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2719.38 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 398.67 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2661.06 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2916.04 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2562.80 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 55.41 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2790.79 kcal; Białko ogółem: 138.90 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 390.62 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2753.81 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2789.48 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 408.55 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2630.80 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 363.37 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2337.82 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 4.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> )	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokol gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2659.52 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2453.89 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 367.92 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2970.36 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 425.32 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2722.04 kcal; Białko ogółem: 140.29 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 54.73 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2555.14 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2485.11 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2456.19 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; W tym cukry: 93.69 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2650.67 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2322.13 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 2.72 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody.w.osl.niejad 30 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody.w.osl.niejad 30 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody.w.osl.niejad 30 g Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody.w.osl.niejad 30 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski śląskie* 200 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Knedle z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (, może zawierać: <b>MLE, GOR</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dymia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2688.49 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 96.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 101.10 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2646.90 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 3326.45 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 123.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 425.95 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2832.43 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 111.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2816.00 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2742.77 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 448.27 g; W tym cukry: 121.39 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2613.42 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 113.59 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2895.01 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 106.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 365.08 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2457.89 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g 1 szt (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Pomidor 70 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem 100 g (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dymia z wody 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2492.65 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 394.21 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2292.95 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2904.90 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 410.54 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2548.78 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 52.03 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2367.51 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2890.59 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 401.67 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2632.48 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2626.94 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 384.65 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2389.64 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.50 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Jabłko 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń.haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Plat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Dymia z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwitnina z oliwą b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kasza gryczana 150 g Marchew gotowana z oliwą* 80 g Surówka wykwitnina z oliwą b/c 120 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwitnina z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wykwitnina z oliwą b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jabko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jabko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki pasty 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany pasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2409.16 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2331.21 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3049.54 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 418.53 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2613.53 kcal; Białko ogółem: 128.56 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 50.27 g; Błonnik pok.: 55.68 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2358.25 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 92.65 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2833.65 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz: 119.92 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 76.27 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2465.35 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2589.31 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 362.41 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2396.74 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 347.70 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Ryz na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszanej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 g
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody** 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprza wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopt 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wiewprza wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dymna z wody 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2419.80 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 333.62 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 3074.73 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 434.69 g; W tym cukry: 100.91 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2696.76 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 45.44 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2660.75 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2481.15 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 45.61 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2559.19 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 398.24 g; W tym cukry: 116.67 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2635.86 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 46.60 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2505.86 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 4.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Pomarańcza 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Pomarańcza 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ, SEL.) Chleb bezglutenowy 110 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-05-09 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 50 g	
2024-05-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mięlna Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasterki 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2795.35 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 394.63 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2713.84 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 106.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 400.47 g; W tym cukry: 101.00 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 3237.30 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 106.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 459.86 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2801.15 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 383.77 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 64.05 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2793.02 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2721.36 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 410.26 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 44.33 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2986.27 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 424.91 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2897.25 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 396.09 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 15.11 g;	Wartość energetyczna: 2575.00 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g
	Wartość energetyczna: 2556.53 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2457.49 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2881.32 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 404.38 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2519.87 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 370.19 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 49.72 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2591.46 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 359.25 g; W tym cukry: 89.81 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2631.12 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 100.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2724.45 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 407.03 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2683.95 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 396.41 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2284.17 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szywnoka dębowa kiel wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Cukier 15 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
2024-05-11 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 200 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szywnoka dębowa kiel wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)		
2024-05-11 sobota	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szywnoka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 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 Szywnoka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana 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 Szywnoka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szywnoka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dymna z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2336.39 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2377.97 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 363.63 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2861.90 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 418.65 g; W tym cukry: 53.30 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2604.07 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 54.16 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2515.37 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2425.87 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2646.14 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2625.92 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 382.68 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2378.86 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet sojowy z pomidorami 100 g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) <b>(SOJ, GOR.)</b> Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 15 g Salata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie luskane 30 g ( <b>ORZ</b> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Mus z jabłek (l) b/c 100 g	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Mus z jabłek (l) b/c 100 g	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki gotowane plasty 50 g	Mus z jabłek (l) b/c 100 g Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2697.20 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 91.57 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2649.58 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 3131.03 kcal; Białko ogółem: 137.41 g; Tłuszcz: 98.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 433.34 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2777.23 kcal; Białko ogółem: 137.58 g; Tłuszcz: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 50.46 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2786.53 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2747.34 kcal; Białko ogółem: 92.18 g; Tłuszcz: 104.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 94.86 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2744.99 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 414.16 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2724.75 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2444.83 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 3.22 g;



### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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