

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU,PSZ,SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dynia z wody 50 g	
Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza gryczana 150 g Kalaifir gotowany* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g 120 g (JAJ,SEL) 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 (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEŻ,może zawierać: ORZ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Słupki z marchewki 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEŻ,może zawierać: ORZ)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)
	Wartość energetyczna: 2329,86 kcal; Białko ogółem: 86,65 g; Tłuszcz: 76,07 g; Kw. tł. nasy.: 29,22 g; Węglowodany ogółem: 339,50 g; W tym cukry: 90,23 g; Błonnik pok.: 45,07 g; Sól: 10,50 g;	Wartość energetyczna: 2360,09 kcal; Białko ogółem: 85,17 g; Tłuszcz: 72,59 g; Kw. tł. nasy.: 28,02 g; Węglowodany ogółem: 355,04 g; W tym cukry: 88,08 g; Błonnik pok.: 35,25 g; Sól: 11,17 g;	Wartość energetyczna: 2821,48 kcal; Białko ogółem: 108,81 g; Tłuszcz: 98,45 g; Kw. tł. nasy.: 27,83 g; Węglowodany ogółem: 391,71 g; W tym cukry: 61,92 g; Błonnik pok.: 40,01 g; Sól: 13,17 g;	Wartość energetyczna: 2566,97 kcal; Białko ogółem: 119,77 g; Tłuszcz: 78,73 g; Kw. tł. nasy.: 30,80 g; Węglowodany ogółem: 374,72 g; W tym cukry: 66,41 g; Błonnik pok.: 62,46 g; Sól: 12,20 g;	Wartość energetyczna: 2515,41 kcal; Białko ogółem: 108,08 g; Tłuszcz: 79,95 g; Kw. tł. nasy.: 32,39 g; Węglowodany ogółem: 356,20 g; W tym cukry: 88,65 g; Błonnik pok.: 36,54 g; Sól: 11,90 g;	Wartość energetyczna: 2485,20 kcal; Białko ogółem: 95,14 g; Tłuszcz: 89,68 g; Kw. tł. nasy.: 38,71 g; Węglowodany ogółem: 340,55 g; W tym cukry: 90,23 g; Błonnik pok.: 45,07 g; Sól: 10,61 g;	Wartość energetyczna: 2655,30 kcal; Białko ogółem: 117,76 g; Tłuszcz: 77,97 g; Kw. tł. nasy.: 29,77 g; Węglowodany ogółem: 389,54 g; W tym cukry: 87,70 g; Błonnik pok.: 37,51 g; Sól: 11,78 g;	Wartość energetyczna: 2730,05 kcal; Białko ogółem: 115,37 g; Tłuszcz: 83,94 g; Kw. tł. nasy.: 30,83 g; Węglowodany ogółem: 396,42 g; W tym cukry: 62,08 g; Błonnik pok.: 43,55 g; Sól: 14,63 g;	Wartość energetyczna: 2369,82 kcal; Białko ogółem: 93,86 g; Tłuszcz: 85,77 g; Kw. tł. nasy.: 18,00 g; Węglowodany ogółem: 313,28 g; W tym cukry: 56,06 g; Błonnik pok.: 27,62 g; Sól: 6,04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Kalafior gotowany* 50 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2352,72 kcal; Białko ogółem: 97,15 g; Tłuszcz: 77,45 g; Kw. tł. nasy.: 29,87 g; Węglowodany ogółem: 329,63 g; W tym cukry: 63,85 g; Błonnik pok.: 32,97 g; Sól: 7,10 g;	Wartość energetyczna: 2479,57 kcal; Białko ogółem: 106,94 g; Tłuszcz: 74,63 g; Kw. tł. nasy.: 30,74 g; Węglowodany ogółem: 349,99 g; W tym cukry: 80,11 g; Błonnik pok.: 25,17 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 3054,47 kcal; Białko ogółem: 127,80 g; Tłuszcz: 104,40 g; Kw. tł. nasy.: 33,17 g; Węglowodany ogółem: 405,11 g; W tym cukry: 59,03 g; Błonnik pok.: 27,70 g; Sól: 9,52 g;	Wartość energetyczna: 2540,43 kcal; Białko ogółem: 129,76 g; Tłuszcz: 76,48 g; Kw. tł. nasy.: 29,89 g; Węglowodany ogółem: 348,38 g; W tym cukry: 50,83 g; Błonnik pok.: 46,19 g; Sól: 8,87 g;	Wartość energetyczna: 2593,04 kcal; Białko ogółem: 127,37 g; Tłuszcz: 78,69 g; Kw. tł. nasy.: 33,94 g; Węglowodany ogółem: 350,52 g; W tym cukry: 80,60 g; Błonnik pok.: 25,17 g; Sól: 8,98 g;	Wartość energetyczna: 2507,22 kcal; Białko ogółem: 79,97 g; Tłuszcz: 93,32 g; Kw. tł. nasy.: 32,35 g; Węglowodany ogółem: 373,27 g; W tym cukry: 66,66 g; Błonnik pok.: 35,92 g; Sól: 7,11 g;	Wartość energetyczna: 2805,23 kcal; Białko ogółem: 127,17 g; Tłuszcz: 92,93 g; Kw. tł. nasy.: 36,49 g; Węglowodany ogółem: 373,27 g; W tym cukry: 82,01 g; Błonnik pok.: 28,00 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2703,41 kcal; Białko ogółem: 130,41 g; Tłuszcz: 77,50 g; Kw. tł. nasy.: 29,95 g; Węglowodany ogółem: 378,89 g; W tym cukry: 50,11 g; Błonnik pok.: 31,04 g; Sól: 11,09 g;	Wartość energetyczna: 2478,42 kcal; Białko ogółem: 105,66 g; Tłuszcz: 86,72 g; Kw. tł. nasy.: 21,65 g; Węglowodany ogółem: 317,05 g; W tym cukry: 70,71 g; Błonnik pok.: 22,11 g; Sól: 4,19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Ser żółty 50 g (MLE.) Miłona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g
	II ŚN								
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Zrazik drobiowy mielony z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolaje	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN								
Wartość energetyczna:	2503.56 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.79 g;	2259.96 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.16 g;	2852.88 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 412.83 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 11.51 g;	2717.33 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 378.96 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 54.30 g; Sól: 10.64 g;	2358.16 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 9.74 g;	2734.56 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 115.39 g; Kw. tł. nasy.: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 8.56 g;	2346.38 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.43 g;	2505.84 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.31 g;	2322.65 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; W tym cukry: 40.29 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 5.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Drynja z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Drynja z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Drynja z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Drynja z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Drynja z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto chiński weget 300 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto chiński weget 300 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2324.67 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2402.28 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2939.21 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 105.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2645.34 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2605.58 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 92.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2381.35 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2544.40 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2445.94 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-31 - piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 50 g (SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki plastry 50 g
2024-05-31 - piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędziony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędziony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
2024-05-31 - piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU, PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU, PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Papryka świeża 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU, PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g (GLU, PSZ, MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)
	Wartość energetyczna: 2390.04 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 75.12 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2866.40 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2484.26 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 53.90 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2444.45 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g; W tym cukry: 75.34 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2424.47 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2481.24 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 328.34 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio zdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 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 (SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2552,62 kcal; Białko ogółem: 116,49 g; Tłuszcz: 86,10 g; Kw. tł. nasy.: 39,32 g; Węglowodany ogółem: 346,53 g; W tym cukry: 49,38 g; Błonnik pok.: 37,92 g; Sól: 10,89 g;	Wartość energetyczna: 2388,49 kcal; Białko ogółem: 102,51 g; Tłuszcz: 58,33 g; Kw. tł. nasy.: 29,00 g; Węglowodany ogółem: 368,42 g; W tym cukry: 86,33 g; Błonnik pok.: 25,18 g; Sól: 7,61 g;	Wartość energetyczna: 2971,96 kcal; Białko ogółem: 130,99 g; Tłuszcz: 85,80 g; Kw. tł. nasy.: 30,28 g; Węglowodany ogółem: 425,84 g; W tym cukry: 80,93 g; Błonnik pok.: 31,43 g; Sól: 9,24 g;	Wartość energetyczna: 2655,04 kcal; Białko ogółem: 140,27 g; Tłuszcz: 75,30 g; Kw. tł. nasy.: 32,37 g; Węglowodany ogółem: 380,95 g; W tym cukry: 49,79 g; Błonnik pok.: 54,73 g; Sól: 11,77 g;	Wartość energetyczna: 2489,74 kcal; Białko ogółem: 113,20 g; Tłuszcz: 64,02 g; Kw. tł. nasy.: 29,93 g; Węglowodany ogółem: 368,40 g; W tym cukry: 86,06 g; Błonnik pok.: 25,18 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 2378,21 kcal; Białko ogółem: 89,52 g; Tłuszcz: 78,44 g; Kw. tł. nasy.: 38,10 g; Węglowodany ogółem: 342,14 g; W tym cukry: 57,69 g; Błonnik pok.: 44,55 g; Sól: 9,54 g;	Wartość energetyczna: 2390,79 kcal; Białko ogółem: 108,30 g; Tłuszcz: 47,07 g; Kw. tł. nasy.: 27,03 g; Węglowodany ogółem: 394,33 g; W tym cukry: 93,33 g; Błonnik pok.: 28,66 g; Sól: 5,26 g;	Wartość energetyczna: 2583,67 kcal; Białko ogółem: 131,49 g; Tłuszcz: 64,64 g; Kw. tł. nasy.: 31,52 g; Węglowodany ogółem: 377,92 g; W tym cukry: 48,38 g; Błonnik pok.: 32,17 g; Sól: 11,89 g;	Wartość energetyczna: 2323,73 kcal; Białko ogółem: 95,61 g; Tłuszcz: 61,70 g; Kw. tł. nasy.: 17,40 g; Węglowodany ogółem: 350,91 g; W tym cukry: 69,27 g; Błonnik pok.: 24,15 g; Sól: 2,72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus 50 g (SEZ) Gruszka 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Hummus 50 g (SEZ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Gruszka 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g Sos jogurtowy z twarogiem z/k 100 g (MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Dyńa z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2509.17 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2446.00 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3098.80 kcal; Białko ogółem: 137.19 g; Tłuszcz: 120.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2776.22 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2615.10 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 71.63 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2557.87 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 420.28 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2396.47 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 360.32 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2828.01 kcal; Białko ogółem: 130.32 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2435.49 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 302.74 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 3.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.soiowego 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 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Ślupki z marchewki 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g		
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) 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.) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż 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 (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) 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 (i) 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.) Ryż na sypko 150 g 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) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mięlna Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia 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 Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2405.70 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2174.84 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2853.79 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 401.17 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2470.29 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 51.39 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2260.61 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 55.98 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2774.14 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2692.08 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2548.73 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 385.24 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2349.74 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
Shiadańskie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Siupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Dymna z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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 (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Kasza gryczana 150 g Marchew gotowana z oliwą* 80 g Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) 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 (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plastry 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 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.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2317,40 kcal; Białko ogółem: 100,03 g; Tłuszcz: 86,79 g; Kw. tł. nasy.: 38,32 g; Węglowodany ogółem: 294,87 g; W tym cukry: 61,50 g; Błonnik pok.: 39,74 g; Sól: 8,32 g;	Wartość energetyczna: 2260,91 kcal; Białko ogółem: 102,69 g; Tłuszcz: 57,61 g; Kw. tł. nasy.: 28,78 g; Węglowodany ogółem: 343,93 g; W tym cukry: 83,21 g; Błonnik pok.: 31,25 g; Sól: 7,55 g;	Wartość energetyczna: 3009,64 kcal; Białko ogółem: 136,94 g; Tłuszcz: 96,01 g; Kw. tł. nasy.: 31,49 g; Węglowodany ogółem: 343,93 g; W tym cukry: 63,10 g; Błonnik pok.: 32,01 g; Sól: 8,48 g;	Wartość energetyczna: 2287,95 kcal; Białko ogółem: 106,23 g; Tłuszcz: 58,86 g; Kw. tł. nasy.: 28,78 g; Węglowodany ogółem: 343,93 g; W tym cukry: 48,67 g; Błonnik pok.: 55,27 g; Sól: 11,67 g;	Wartość energetyczna: 2274,89 kcal; Białko ogółem: 81,53 g; Tłuszcz: 114,08 g; Kw. tł. nasy.: 45,56 g; Węglowodany ogółem: 355,84 g; W tym cukry: 65,89 g; Błonnik pok.: 47,82 g; Sól: 7,46 g;	Wartość energetyczna: 2358,45 kcal; Białko ogółem: 108,71 g; Tłuszcz: 64,46 g; Kw. tł. nasy.: 31,07 g; Węglowodany ogółem: 362,39 g; W tym cukry: 50,47 g; Błonnik pok.: 33,00 g; Sól: 6,33 g;	Wartość energetyczna: 2522,31 kcal; Białko ogółem: 129,03 g; Tłuszcz: 68,49 g; Kw. tł. nasy.: 31,94 g; Węglowodany ogółem: 362,39 g; W tym cukry: 49,59 g; Błonnik pok.: 36,80 g; Sól: 12,03 g;	Wartość energetyczna: 2356,84 kcal; Białko ogółem: 97,46 g; Tłuszcz: 70,30 g; Kw. tł. nasy.: 17,45 g; Węglowodany ogółem: 337,72 g; W tym cukry: 62,53 g; Błonnik pok.: 25,35 g; Sól: 3,21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b/glutenu 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Biszkopt 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Dyńa z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2402.37 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 344.76 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2958.02 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2958.00 kcal; Białko ogółem: 132.31 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 400.33 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2685.51 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 45.87 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2477.02 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 338.46 g; W tym cukry: 70.47 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2407.30 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 44.35 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2361.19 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 126.45 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 46.73 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2364.85 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 4.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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					
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g				
		Obiad	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
				PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
					Wartość energetyczna: 2826.55 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 415.59 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2627.73 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 393.66 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 3218.18 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 453.07 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2777.68 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 66.19 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2706.91 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 399.28 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2752.56 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 431.22 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 3152.10 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 99.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 440.34 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 15.61 g;	Wartość energetyczna: 2851.04 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 15.07 g;	Wartość energetyczna: 2555.89 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2555.89 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-06-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	
2024-06-07 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2024-06-07 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 110 g (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g
	Wartość energetyczna: 2468.13 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 76.19 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2425.92 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 380.88 g; W tym cukry: 104.91 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2916.76 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 426.60 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2460.79 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 372.70 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2576.61 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; W tym cukry: 105.90 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2542.72 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2890.17 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2616.95 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 396.39 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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 plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynkowa 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 5 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	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 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.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g 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 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa 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	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 150 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 (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 100 g Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Dyńa z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2229.49 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2284.92 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2835.85 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2537.07 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 54.16 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2353.32 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2318.97 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2503.51 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 388.44 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2558.92 kcal; Białko ogółem: 135.07 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 382.66 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2352.81 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolejka	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Mus z jabłek () b/c 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Wafle ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2455.57 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2415.78 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2964.23 kcal; Białko ogółem: 136.97 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2690.06 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; Węglowodany ogółem: 327.66 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 47.76 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2552.73 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2505.71 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2511.19 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2657.75 kcal; Białko ogółem: 137.47 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2353.63 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 30.70 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 3.48 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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