

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 Beźmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, 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 Rukola 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z olejem 100 g (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
II SN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Brokuł gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ślipekki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ślipekki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Buraczki gotowane 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 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 Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mięso mielone z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>JAJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2568.50 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2184.64 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2925.40 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2664.71 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 382.44 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 62.50 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2363.03 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2564.07 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 402.36 g; W tym cukry: 102.99 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2501.90 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2615.20 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 387.19 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2324.78 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 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.) Słupki z marchewki 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.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Ryż na sypko 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami pełnoziarnistymi + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (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 ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (SOJ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g Salata 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 40 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka wiosenna 100 g Salata 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.) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2551.05 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2590.54 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 3110.57 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 109.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2773.80 kcal; Białko ogółem: 144.07 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 56.06 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2646.01 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2583.79 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2746.33 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2862.56 kcal; Białko ogółem: 144.21 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2302.45 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g; W tym cukry: 50.65 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb 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) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	Wartość energetyczna: 2375,61 kcal; Białko ogółem: 113,46 g; Tłuszcz: 70,01 g; Kw. tł. nasy.: 30,65 g; Węglowodany ogółem: 333,00 g; W tym cukry: 74,42 g; Błonnik pok.: 32,52 g; Sól: 7,92 g;	Wartość energetyczna: 2315,14 kcal; Białko ogółem: 110,45 g; Tłuszcz: 62,72 g; Kw. tł. nasy.: 29,67 g; Węglowodany ogółem: 338,01 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 27,78 g; Sól: 11,18 g;	Wartość energetyczna: 2314,11 kcal; Białko ogółem: 139,98 g; Tłuszcz: 94,27 g; Kw. tł. nasy.: 29,52 g; Węglowodany ogółem: 440,66 g; W tym cukry: 74,47 g; Błonnik pok.: 28,73 g; Sól: 12,37 g;	Wartość energetyczna: 2342,27 kcal; Białko ogółem: 129,52 g; Tłuszcz: 64,01 g; Kw. tł. nasy.: 29,10 g; Węglowodany ogółem: 330,11 g; W tym cukry: 45,75 g; Błonnik pok.: 46,69 g; Sól: 9,52 g;	Wartość energetyczna: 2423,84 kcal; Białko ogółem: 123,57 g; Tłuszcz: 68,83 g; Kw. tł. nasy.: 31,69 g; Węglowodany ogółem: 338,31 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 27,78 g; Sól: 11,44 g;	Wartość energetyczna: 2908,00 kcal; Białko ogółem: 90,76 g; Tłuszcz: 114,73 g; Kw. tł. nasy.: 46,99 g; Węglowodany ogółem: 388,54 g; W tym cukry: 75,69 g; Błonnik pok.: 36,52 g; Sól: 6,69 g;	Wartość energetyczna: 2335,32 kcal; Białko ogółem: 111,73 g; Tłuszcz: 58,62 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 361,14 g; W tym cukry: 91,76 g; Błonnik pok.: 26,76 g; Sól: 8,22 g;	Wartość energetyczna: 2483,16 kcal; Białko ogółem: 133,29 g; Tłuszcz: 69,83 g; Kw. tł. nasy.: 30,25 g; Węglowodany ogółem: 342,10 g; W tym cukry: 35,80 g; Błonnik pok.: 29,53 g; Sól: 13,59 g;	Wartość energetyczna: 2367,11 kcal; Białko ogółem: 109,75 g; Tłuszcz: 63,44 g; Kw. tł. nasy.: 17,00 g; Węglowodany ogółem: 344,21 g; W tym cukry: 74,12 g; Błonnik pok.: 23,15 g; Sól: 5,62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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		
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	
		II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
			Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Sałatką szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jeczyenna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jeczyenna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałatką szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jeczyenna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL.) Sok pomidorowy 80 ml Cukinia pieczona z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane purree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jeczyenna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml 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 Tofu 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/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.) Tofu 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2552.74 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2451.94 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3030.48 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 110.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2768.22 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 49.75 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2622.71 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2451.56 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2636.94 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2717.86 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 371.24 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2303.05 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 3.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Słupki 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 razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2024-07-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* 150 g b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
2024-07-13 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	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 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dyńa z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2643.90 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 53.27 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2401.89 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2732.58 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 452.23 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2305.88 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2518.14 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2325.89 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 2.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 Cukrzycowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa.debowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa.debowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa.debowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa.debowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa.debowa drobniowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 2 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 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 koperkowy *(bez mлека) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mлека)* 400 ml (SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 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 koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mлека)* 300 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mлека) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzyny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2504.61 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2460.61 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 3144.97 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2546.58 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 50.67 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2550.99 kcal; Białko ogółem: 137.29 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2476.52 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2573.43 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2657.30 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2374.98 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 3.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	II SN	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>), Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u>), Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna duża krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>), Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	
				Bułka pszenna duża krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Fasolka szparagowa z wodą* 50 g		
Obiad	PD	Kapuśniak z kapusty młodej* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Pulpet mięsno-warzywny*(wieprzowy) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny*(wieprzowy) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny*(wieprzowy) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Pierogi z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u>), Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny*(wieprzowy) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>), Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>), Pulpet mięsno-warzywny*(wieprzowy) b/gl 120 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u>), Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
				Bułka pszenna duża krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>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>),	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>), Bułka pszenna duża krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>), Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>), Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
					Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>),
		Wartość energetyczna: 2624.30 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Wegłowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2636.84 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Wegłowodany ogółem: 418.52 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2960.97 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Wegłowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2615.96 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Wegłowodany ogółem: 361.24 g; W tym cukry: 55.63 g; Błonnik pok.: 52.16 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2815.59 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Wegłowodany ogółem: 418.90 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2736.33 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Wegłowodany ogółem: 400.04 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2428.06 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Wegłowodany ogółem: 364.68 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2651.45 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Wegłowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2360.33 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Wegłowodany ogółem: 318.17 g; W tym cukry: 44.60 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 3.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ_MLE, może zawierać: GLU PSZ_JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ_MLE, może zawierać: GLU PSZ_JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ_MLE, może zawierać: GLU PSZ_JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ_MLE, może zawierać: GLU PSZ_JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</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 brzoskwiń 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ_MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ_MLE, może zawierać: GLU PSZ_JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Mix salat 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Szczynek gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Szczynek gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Szczynek gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Szczynek gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Szczynek gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ_SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Szczynek gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Szczynek gotowany z oliwą (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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)				Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ_SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami* (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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ_MLE_SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ_SEL.</u>) Papryka świeża 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ_MLE_SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ_GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. bia. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ_SEL.</u>) Dyńa z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2328.55 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2956.29 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 429.22 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2661.13 kcal; Białko ogółem: 144.57 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 55.55 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2488.60 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2343.59 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2380.33 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 373.28 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2566.16 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 375.92 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2405.54 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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																															
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzochowa gotowana plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g																														
		Obiad	II ŚN	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 110 g Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Dyńia z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 110 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml																													
												PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wierzochowa 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)																									
																Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml																	
																								PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g									
																																Wartość energetyczna: 2330.34 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2373.45 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2983.13 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 408.16 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2710.14 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 49.09 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2471.65 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2654.88 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2547.31 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 51.11 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2262.08 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 3.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 indyka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łopata wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Łopata wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dymna z wody 100 g Salata 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) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Salata 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) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	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.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2560.15 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 352.02 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2423.99 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3161.54 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 105.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 427.16 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2716.15 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 57.91 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2590.24 kcal; Białko ogółem: 138.49 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2620.97 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 386.41 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2576.32 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2762.02 kcal; Białko ogółem: 140.07 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2352.74 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb 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>) Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb 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>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb 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>) Banana 200 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek świeży 50 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek świeży 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Burdaczki gotowane plastry 50 g	
2024-07-19 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2024-07-19 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z olejem 100 g (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2407.92 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2376.81 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2952.79 kcal; Białko ogółem: 137.46 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2518.96 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 350.44 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 55.47 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2510.11 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2556.08 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 101.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2704.09 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2592.22 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2367.28 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 5.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na n/sojowym 400 ml (<u>GLU,PSZ,SOJ</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schnab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszaný 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>) Miłona Schnab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Miłona Schnab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schnab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g
II ŚN			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>) Schnab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Schnab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE,SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU,PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU,PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU,PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE,SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU,PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE,SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki (l) 150 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Buraczki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU,PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(b/gl, b/ml) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ślupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ślupki z marchewki 50 g				Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dyńia z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszaný 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dyńia 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,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszaný 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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Rogal maślany 50g, 1 szt (<u>GLU,PSZ,JAJ,MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Schnab Maryny-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR</u>) Ogórek świeży 50 g				Rogal maślany 50g, 1 szt (<u>GLU,PSZ,JAJ,MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Schnab Maryny-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2499.55 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 335.19 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2452.76 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3040.97 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 105.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2712.40 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 57.58 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2594.08 kcal; Białko ogółem: 134.97 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2510.50 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2369.58 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2807.81 kcal; Białko ogółem: 141.87 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2423.85 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Arbuz 200 g Sałata zielona 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 (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Schab gotowany plastry 30 g Hummus 50 g (SEZ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) Schab gotowany plastry 30 g Hummus 50 g (SEZ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) mielona Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Kłuski śląskie* 150 g (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 120 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 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 pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, 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 (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 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) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z indyka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2552,23 kcal; Białko ogółem: 115,28 g; Tłuszcz: 82,48 g; Kw. tł. nasy.: 25,99 g; Węglowodany ogółem: 349,88 g; W tym cukry: 98,55 g; Błonnik pok.: 29,64 g; Sól: 11,12 g;	Wartość energetyczna: 2551,31 kcal; Białko ogółem: 117,21 g; Tłuszcz: 80,42 g; Kw. tł. nasy.: 31,44 g; Węglowodany ogółem: 346,04 g; W tym cukry: 91,32 g; Błonnik pok.: 20,94 g; Sól: 11,09 g;	Wartość energetyczna: 3345,76 kcal; Białko ogółem: 148,38 g; Tłuszcz: 115,76 g; Kw. tł. nasy.: 36,27 g; Węglowodany ogółem: 434,46 g; W tym cukry: 88,68 g; Błonnik pok.: 25,08 g; Sól: 12,57 g;	Wartość energetyczna: 2628,34 kcal; Białko ogółem: 143,12 g; Tłuszcz: 83,01 g; Kw. tł. nasy.: 27,85 g; Węglowodany ogółem: 348,65 g; W tym cukry: 64,23 g; Błonnik pok.: 50,05 g; Sól: 12,47 g;	Wartość energetyczna: 2660,01 kcal; Białko ogółem: 130,33 g; Tłuszcz: 86,53 g; Kw. tł. nasy.: 33,45 g; Węglowodany ogółem: 367,83 g; W tym cukry: 103,93 g; Błonnik pok.: 35,33 g; Sól: 10,24 g;	Wartość energetyczna: 2595,71 kcal; Białko ogółem: 77,71 g; Tłuszcz: 96,66 g; Kw. tł. nasy.: 33,40 g; Węglowodany ogółem: 367,83 g; W tym cukry: 103,93 g; Błonnik pok.: 35,33 g; Sól: 10,24 g;	Wartość energetyczna: 2887,48 kcal; Białko ogółem: 130,12 g; Tłuszcz: 83,26 g; Kw. tł. nasy.: 32,59 g; Węglowodany ogółem: 416,05 g; W tym cukry: 117,29 g; Błonnik pok.: 29,69 g; Sól: 11,86 g;	Wartość energetyczna: 2794,59 kcal; Białko ogółem: 145,28 g; Tłuszcz: 86,11 g; Kw. tł. nasy.: 34,12 g; Węglowodany ogółem: 367,69 g; W tym cukry: 55,14 g; Błonnik pok.: 29,82 g; Sól: 14,07 g;	Wartość energetyczna: 2498,65 kcal; Białko ogółem: 112,72 g; Tłuszcz: 82,91 g; Kw. tł. nasy.: 19,69 g; Węglowodany ogółem: 323,36 g; W tym cukry: 86,40 g; Błonnik pok.: 15,22 g; Sól: 6,16 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,