

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napoiu sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoiu sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Makaron gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Makaron gotowany* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane 50 g		
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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2586.17 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 412.51 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2346.91 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2986.68 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 419.37 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2647.07 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 62.50 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2564.81 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 381.81 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2598.17 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 411.06 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2656.16 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2593.08 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2341.85 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 5.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna								
2024-06-11 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ, 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ. JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ. JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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-pszenno-żytni 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 Cukier 5 g Salata zielona 10 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.) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 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.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek z/a 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.) 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 ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ. SOJ.) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ. SOJ.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ. SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g								
2024-06-11 wtorek	Obiad	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Kolekt schabowy 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki bełglutenowe 20 g Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml								
		PD		Bulka 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.)									
2024-06-11 wtorek	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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z brokula + 400 ml (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ. JAJ.) Bulka 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g							
		PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW. może zawierać: SOJ. ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 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	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 plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Wartość energetyczna: 2607.07 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2655.35 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 3210.08 kcal; Białko ogółem: 131.26 g; Tłuszcz: 112.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 429.67 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2721.53 kcal; Białko ogółem: 147.03 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 58.21 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2807.56 kcal; Białko ogółem: 147.97 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2644.47 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 392.78 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2963.24 kcal; Białko ogółem: 137.97 g; Tłuszcz: 96.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 400.41 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 11.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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) 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) 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-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) Pomidor 100 g Salata 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 Salata 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 Salata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN			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-pszenno-żytni 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.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleką)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleką)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 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 mleką)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Kalafior gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleką)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z oliwą b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleką)* 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 mleką)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleką)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleką)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiewka 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiewka 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.) Buraczki plastry 50 g	
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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleką)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 salat 10 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 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.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2431.44 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2325.71 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 3114.40 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 438.08 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2335.82 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2434.41 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2953.26 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 119.77 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 6.67 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: 2432.55 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2372.36 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Platki 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) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Platki 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 Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Platki 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 Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Platki 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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 (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Platki 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Platki 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) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jagłana 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 Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)		
2024-06-13 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Kasza gryczana 150 g Salatka 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 jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Kasza gryczana 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 jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR) 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 Salatka 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 jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Fasolka po bretońsku warzywna 350 g (GLU PSZ) Bulka pszenna kaiserka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku warzywna 350 g (GLU PSZ) Bulka pszenna kaiserka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
2024-06-13 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) 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 Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g 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) 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 Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bulka 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 Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2503.34 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2433.32 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 323.61 g; W tym cukry: 65.61 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3011.86 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 377.93 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2724.04 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 49.75 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2604.09 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2478.51 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 374.88 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 7.71 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: 2700.93 kcal; Białko ogółem: 117.25 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2311.42 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 3.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidoriki kockajlowe 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sjojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Deser sjojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidoriki kockajlowe 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Hummus 50 g (SEZ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidoriki kockajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ.) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Ryz na napoju sjojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Deser sjojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek świeży 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Dymia z wody 50 g	
Kolejka	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 wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Arbuz 200 g Salata 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) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Papryka świeża 100 g Salata 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) Filet z kurczaka gotowany 50 g Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiewka 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZ.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2373.89 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 93.54 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2412.04 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2971.66 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 96.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 415.10 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2572.82 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2615.34 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 92.31 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2426.70 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 97.46 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2769.56 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 98.32 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2633.05 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2433.13 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 349.84 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 3.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 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) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 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-pszenno-żytni 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
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ, PSZ) Ziemniaki 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, PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ, PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ, PSZ) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ, PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, PSZ) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, PSZ) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ) 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, PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ, PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)				Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolejka	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) Pasztet soczewicy * 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 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 plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet soczewicy * 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 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 plasty 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet soczewicy * 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane plasty 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 plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU, PSZ, MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU, PSZ, 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2355.25 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2209.58 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 60.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2841.35 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2639.75 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 53.27 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2670.78 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 440.08 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 32.84 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: 2540.99 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2304.89 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 2.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna								
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na 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) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) 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 napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g								
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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)								
2024-06-16 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokol 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 mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokol gotowany* 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokol 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 gotowane 150 g Brokol 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 gotowane 150 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokol 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 gotowane 150 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml							
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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								
2024-06-16 niedziela	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) Papryka świeża 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata 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 półtłusty 100g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g							
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane plasty 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wartość energetyczna: 2444.84 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2400.83 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3037.95 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2565.27 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 51.17 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2492.03 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2424.33 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 39.61 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2485.43 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g; W tym cukry: 96.34 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plasty 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki 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) Mięso porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/c 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 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) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 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) Tofu 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2568.86 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 404.99 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2550.19 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 413.84 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2981.62 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 405.14 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2667.82 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 56.17 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2728.94 kcal; Białko ogółem: 125.96 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 414.22 g; W tym cukry: 81.16 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2649.68 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2448.71 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2672.10 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2389.68 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 3.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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 smietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany 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 smietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, 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>) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 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 smietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany 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 smietankowym 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 салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 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 mieszany 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 smietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 салат 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
	II SN		Bulka 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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany 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	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<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 JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(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 JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszo to warzywna z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(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 JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Buraczki gotowane plasty 50 g		
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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 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 mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 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 Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka 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 mieszany 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 plasty 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 0,3l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2323.90 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2927.23 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 423.15 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2612.14 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 50.76 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2483.95 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2334.32 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 47.91 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2375.68 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2566.67 kcal; Białko ogółem: 141.26 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2396.57 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 72.08 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata 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 wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2024-06-19 środa	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wolowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 110 g Salata 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 wolowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wolowina 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wolowina 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Dymna z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Dymna z wody 110 g Kefir 2.0% 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 wolowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wolowina 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wolowina 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% 150g 1 szt (MLE) Platki owsiane 30 g (GLU OW.)			Kefir 2.0% 150g 1 szt (MLE) Platki owsiane 30 g (GLU OW.)	
PN	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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
			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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g	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 Ciepły chleb 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciepły chleb 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciepły chleb 50 g
	Wartość energetyczna: 2219.24 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2310.45 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2983.13 kcal; Białko ogółem: 128.07 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: 2438.70 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 44.24 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2408.65 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2564.88 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 106.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2329.34 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2484.31 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2289.08 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 3.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńka 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka debowa drobiowa kielbasa 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-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńka debowa drobiowa kielbasa 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 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 (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 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
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Makaron z warzywami i serem zółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki bezglutenowe 20 g Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 wody* 50 g		
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) 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 plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia 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 plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 plasty 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dymia 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-pszenno-żytni 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	Krem z białych warzyw + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia 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 plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dymia 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 plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dymia 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	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.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2784.73 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 367.91 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2733.89 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 362.42 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 3337.69 kcal; Białko ogółem: 142.09 g; Tłuszcz: 124.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 423.89 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2895.87 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 101.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 379.48 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 62.61 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2860.14 kcal; Białko ogółem: 137.39 g; Tłuszcz: 96.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2903.57 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 406.88 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 42.06 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 3106.12 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 3087.84 kcal; Białko ogółem: 154.47 g; Tłuszcz: 103.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 400.21 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 15.38 g;	Wartość energetyczna: 2380.17 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 6.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banan 200 g Salata 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 Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ GOR</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) 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>) Banan 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Buraczki gotowane plasty 50 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ JAJ JAJ RYB</u>) Ziemniaki 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 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE SEL</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MAJ</u>) Salatka 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>MAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MAJ</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 2 szt (<u>MAJ</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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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>MAJ</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>MAJ</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>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	BN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT GLU JECZ</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 plasty 30 g Dymia z wody 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2550.32 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 38.46 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2403.81 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 3001.79 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 419.10 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2545.96 kcal; Białko ogółem: 128.31 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 357.53 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 55.98 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2537.11 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2698.48 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 100.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 41.26 g; Sól: 7.72 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: 2603.22 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2416.28 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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.) 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokul gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokul gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokul gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokul gotowany* 100 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabolka z olejem 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki (i) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE.) Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy* (b/g, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dyńa z wody 50 g	
Kolejacja	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.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g		Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g	Rogal maślany 50g, 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2350.01 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2303.22 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2858.40 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 383.19 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2578.56 kcal; Białko ogółem: 140.89 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 356.08 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 60.22 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2439.86 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 343.52 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2503.40 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2373.58 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2655.89 kcal; Białko ogółem: 145.38 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 2.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Smaczenie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Hummus 50 g (SEZ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-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) Hummus 50 g (SEZ.) 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 (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, 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) Arbuz 200 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 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 Cukier 5 g Salata zielona 10 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane 150 g Mizerna 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizerna 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)		
Kolejnia	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z indyka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2394.99 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 71.12 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2362.59 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 3116.38 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; Tłuszcz: 102.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2599.10 kcal; Białko ogółem: 141.74 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 350.19 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2471.29 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2411.47 kcal; Białko ogółem: 75.37 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2508.71 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 377.69 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2647.52 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2379.15 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 14.15 g; Sól: 5.45 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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