

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU,PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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 Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 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) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 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-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dyńnia z wody 50 g
Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU, PSZ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JEJCZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami pełnoziarnistymi + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU, PSZ) Kalaifor gotowany* 80 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JEJCZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU, PSZ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JEJCZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JEJCZ.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemiaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Dyńnia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dyńnia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dyńnia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dyńnia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2437.16 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2356.31 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2887.41 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2617.03 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 58.90 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2515.41 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 356.20 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2596.28 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2655.30 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 389.54 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2726.27 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 396.01 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2360.87 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 67.73 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 6.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN							Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Dynia z wody 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD							Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Kalafior gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2302.64 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2428.80 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 349.81 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 3098.00 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Tłuszcz: 103.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2517.35 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 46.19 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2584.35 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 350.68 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2507.22 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2777.53 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 82.50 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2647.37 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2327.23 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 3.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z indyka gotowany 50 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 Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z indyka gotowany 50 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 Mix салат 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 Mix салат 10 g
	II ŚN								
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 120 g (MLE) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka wiosenna 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) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a/la homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN								
	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2430,90 kcal; Białko ogółem: 98,09 g; Tłuszcz: 79,01 g; Kw. tł. nasy.: 41,73 g; Węglowodany ogółem: 346,28 g; W tym cukry: 82,15 g; Błonnik pok.: 35,36 g; Sól: 7,42 g;	Wartość energetyczna: 2326,96 kcal; Białko ogółem: 91,78 g; Tłuszcz: 59,97 g; Kw. tł. nasy.: 30,44 g; Węglowodany ogółem: 369,10 g; W tym cukry: 89,32 g; Błonnik pok.: 30,35 g; Sól: 9,15 g;	Wartość energetyczna: 2916,98 kcal; Białko ogółem: 115,54 g; Tłuszcz: 88,81 g; Kw. tł. nasy.: 30,25 g; Węglowodany ogółem: 428,83 g; W tym cukry: 80,39 g; Błonnik pok.: 34,32 g; Sól: 11,39 g;	Wartość energetyczna: 2682,52 kcal; Białko ogółem: 122,82 g; Tłuszcz: 85,47 g; Kw. tł. nasy.: 41,33 g; Węglowodany ogółem: 379,61 g; W tym cukry: 47,73 g; Błonnik pok.: 53,56 g; Sól: 9,21 g;	Wartość energetyczna: 2425,16 kcal; Białko ogółem: 97,12 g; Tłuszcz: 62,32 g; Kw. tł. nasy.: 31,24 g; Węglowodany ogółem: 369,21 g; W tym cukry: 89,42 g; Błonnik pok.: 30,35 g; Sól: 9,72 g;	Wartość energetyczna: 2785,03 kcal; Białko ogółem: 110,74 g; Tłuszcz: 104,75 g; Kw. tł. nasy.: 42,01 g; Węglowodany ogółem: 379,87 g; W tym cukry: 94,80 g; Błonnik pok.: 39,44 g; Sól: 6,21 g;	Wartość energetyczna: 2419,33 kcal; Białko ogółem: 107,20 g; Tłuszcz: 69,21 g; Kw. tł. nasy.: 22,10 g; Węglowodany ogółem: 395,29 g; W tym cukry: 92,29 g; Błonnik pok.: 30,80 g; Sól: 7,40 g;	Wartość energetyczna: 2484,11 kcal; Białko ogółem: 111,82 g; Tłuszcz: 69,21 g; Kw. tł. nasy.: 32,59 g; Węglowodany ogółem: 366,55 g; W tym cukry: 51,78 g; Błonnik pok.: 33,32 g; Sól: 12,22 g;	Wartość energetyczna: 2313,08 kcal; Białko ogółem: 93,24 g; Tłuszcz: 63,16 g; Kw. tł. nasy.: 15,86 g; Węglowodany ogółem: 350,63 g; W tym cukry: 79,37 g; Błonnik pok.: 24,50 g; Sól: 5,12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z olejem 100 g (<u>JAJ.</u>) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
2024-06-27 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Danie po chińsku z ryżem 300 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
2024-06-27 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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>) Schab gotowany plastry 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Mus owocowo-warzywny pszenno-żytni 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2342.69 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2420.30 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 62.20 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3010.51 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 107.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2663.36 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 92.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 52.00 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2658.30 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2381.35 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2701.73 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2718.23 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2445.94 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 3.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na nisojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Schab gotowany plastry 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki plastry 50 g	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.,) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.,) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.,) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Papryka świeża 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2417.34 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2342.02 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2789.40 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 370.77 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2457.26 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 53.40 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2471.75 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2431.24 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2515.06 kcal; Białko ogółem: 140.68 g; Tłuszcz: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 354.62 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2272.60 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2450.41 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3066.97 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 427.36 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2712.06 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 54.77 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2509.57 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2422.71 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2462.02 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2755.37 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 380.95 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2381.92 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 2.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Hummus 50 g (SEZ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kalepka rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ, SEL) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Dyńa z wody 50 g	Wafle ryżowe 30 g Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)
	Wartość energetyczna: 2570.03 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2424.30 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 3165.54 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 112.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 406.45 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2761.12 kcal; Białko ogółem: 136.16 g; Tłuszcz: 102.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 45.10 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2560.46 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 331.47 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2635.87 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 438.48 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 99.67 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2723.72 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 91.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 350.53 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2403.93 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 3.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Słupki z marchewki 50 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.)			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.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Szpinaż gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papyrka świeża 50 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2423.19 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2296.28 kcal; Białko ogółem: 89.55 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2836.56 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 398.89 g; W tym cukry: 117.73 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2456.94 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 51.27 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2401.06 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2724.04 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 94.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 380.76 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2847.62 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 392.86 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2542.59 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g. 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka 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* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g. 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g. 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Dymna z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 80 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g. 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g. 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2264.95 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2284.26 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3028.05 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 409.28 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2404.05 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2302.07 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 336.84 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2642.50 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2422.65 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 350.14 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2556.48 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2394.04 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 3.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b/glutenu 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki miode gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ddynia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2371.23 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2306.08 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2958.00 kcal; Białko ogółem: 132.31 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 400.33 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2670.37 kcal; Białko ogółem: 133.08 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 49.41 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2478.08 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2391.30 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2361.19 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2605.91 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2324.02 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Słupki z marchewki 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Kasza jaglana 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	
		II SN								
2024-07-04 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD								
2024-07-04 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>JAJ</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN								
2024-07-04 czwartek	Wartość energetyczna:	2327.89 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 344.81 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 37.37 g; Sól: 7.59 g;	2239.77 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.17 g;	2823.34 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 9.83 g;	2612.52 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 58.93 g; Sól: 7.94 g;	2318.95 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 59.81 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.76 g;	2253.90 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 360.43 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 7.51 g;	2505.32 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.41 g;	2605.98 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 12.01 g;	2309.77 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 5.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieki any z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU,PSZ, SEL.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieki any z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU,PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieki any z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU,PSZ, SEL.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieki any z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU,PSZ, SEL.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapieki any z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU,PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzowa gotowana plastry 50 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN								
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB.) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemiaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	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.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN								
	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wierzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papyrka 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.) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wierzowa wędzona 30 g (SOJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.) Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2451.94 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2324.70 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2876.02 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 93.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 398.76 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2453.57 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 367.74 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 49.39 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2482.59 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 79.59 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2515.72 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2805.14 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2600.77 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 389.58 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2385.12 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50g (MLE.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ. MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus z brzoskwiń 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus z brzoskwiń 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dyńa z wody 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2320.90 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2373.99 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2903.45 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 420.40 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2609.16 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 52.10 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2446.11 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2356.84 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2539.04 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 396.08 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2630.80 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2351.64 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 56.43 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna				
2024-07-07 niedziela	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna 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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna 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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g			
		Obiad	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU, PSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL.) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolaje	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt 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.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt 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.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, 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.) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Krem z pomidorów + 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z jabłek () b/c 100 g Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus z jabłek () b/c 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus z jabłek () b/c 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry 50 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Wafle ryżowe 50 g
					Wartość energetyczna: 2563.25 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 339.35 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2628.44 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 3203.89 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 119.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 405.00 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 13.83 g;	Wartość energetyczna: 2766.95 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 110.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2765.39 kcal; Białko ogółem: 135.51 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2613.39 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 103.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 68.66 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2948.92 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 405.16 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2870.41 kcal; Białko ogółem: 139.13 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2475.02 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.43 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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