

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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 pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) 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) 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,ZYT) 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,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 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	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 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,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) 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 Tofu 50 g (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (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-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dyńia 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,JECZ) 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,JECZ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) 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) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ,SOJ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JECZ) 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) Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml (JAJ,SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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) 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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzona gotowana plastry 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEZ,może zawierać: ORZ)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Słupki z marchewki 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEZ,może zawierać: ORZ)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 240.01 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 331.92 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2381.41 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2895.01 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 382.98 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 14.46 g;	Wartość energetyczna: 2617.88 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 58.95 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2545.01 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2559.13 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2608.92 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2765.44 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 396.21 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2367.62 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza 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 Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 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) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Dymia 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	
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) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Marchew gotowana 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) 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 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2222.64 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2348.80 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 3085.45 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 426.65 g; W tym cukry: 69.30 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.48 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: 2504.35 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2427.22 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2697.53 kcal; Białko ogółem: 120.72 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 373.69 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2641.68 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2370.98 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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) Płat 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) Płat 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) Płat 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 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) Płat 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 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) Płat 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 Mix салат 10 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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.) 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	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) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g
	II ŚN							Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ddynia z wody 50 g	
2024-07-24 środa	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.) 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	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.) 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.) 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.) Mizeria 200 g (MLE) 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 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	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		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolejacja	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 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) 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciastka zbożowe z owocami leśnymi 25g 1 szt (GLU PSZ, MLE)	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: 2497,50 kcal; Białko ogółem: 101,85 g; Tłuszcz: 86,01 g; Kw. tł. nasy.: 46,13 g; Węglowodany ogółem: 344,79 g; W tym cukry: 91,55 g; Błonnik pok.: 32,39 g; Sól: 7,62 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: 2904,47 kcal; Białko ogółem: 118,85 g; Tłuszcz: 92,08 g; Kw. tł. nasy.: 30,37 g; Węglowodany ogółem: 414,93 g; W tym cukry: 69,39 g; Błonnik pok.: 33,82 g; Sól: 11,42 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: 110,74 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: 2837,14 kcal; Białko ogółem: 100,02 g; Tłuszcz: 114,97 g; Kw. tł. nasy.: 48,33 g; Węglowodany ogółem: 367,14 g; W tym cukry: 94,32 g; Błonnik pok.: 33,37 g; Sól: 6,37 g;	Wartość energetyczna: 2419,33 kcal; Białko ogółem: 107,20 g; Tłuszcz: 52,45 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: 2478,42 kcal; Białko ogółem: 111,73 g; Tłuszcz: 68,71 g; Kw. tł. nasy.: 32,56 g; Węglowodany ogółem: 366,33 g; W tym cukry: 51,74 g; Błonnik pok.: 33,25 g; Sól: 12,19 g;	Wartość energetyczna: 2291,08 kcal; Białko ogółem: 96,19 g; Tłuszcz: 65,62 g; Kw. tł. nasy.: 16,11 g; Węglowodany ogółem: 336,68 g; W tym cukry: 68,37 g; Błonnik pok.: 24,00 g; Sól: 5,08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, JAJ, 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.) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 (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.) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ.) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ.) 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 (GLU PSZ, JAJ, 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.) 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 (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 120 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 120 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 150 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE.) Brokuł gotowany z oliwą* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 150 g Salata zielona z jogurtem 80 g (MLE.) Brokuł gotowany z oliwą* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany 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 Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.)	
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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 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.) 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 (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	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.) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2303,36 kcal; Białko ogółem: 91,47 g; Tłuszcz: 79,31 g; Kw. tł. nasy.: 31,84 g; Węglowodany ogółem: 313,69 g; W tym cukry: 63,35 g; Błonnik pok.: 37,58 g; Sól: 8,15 g;	Wartość energetyczna: 2379,64 kcal; Białko ogółem: 89,20 g; Tłuszcz: 76,77 g; Kw. tł. nasy.: 30,19 g; Węglowodany ogółem: 343,37 g; W tym cukry: 63,39 g; Błonnik pok.: 27,35 g; Sól: 8,85 g;	Wartość energetyczna: 2991,59 kcal; Białko ogółem: 109,94 g; Tłuszcz: 101,42 g; Kw. tł. nasy.: 30,15 g; Węglowodany ogółem: 419,33 g; W tym cukry: 64,30 g; Błonnik pok.: 32,44 g; Sól: 9,96 g;	Wartość energetyczna: 2594,03 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 83,71 g; Kw. tł. nasy.: 28,28 g; Węglowodany ogółem: 371,09 g; W tym cukry: 48,44 g; Błonnik pok.: 54,32 g; Sól: 9,62 g;	Wartość energetyczna: 2617,64 kcal; Białko ogółem: 116,14 g; Tłuszcz: 90,73 g; Kw. tł. nasy.: 36,85 g; Węglowodany ogółem: 343,45 g; W tym cukry: 64,38 g; Błonnik pok.: 27,35 g; Sól: 9,15 g;	Wartość energetyczna: 2472,05 kcal; Białko ogółem: 115,14 g; Tłuszcz: 95,10 g; Kw. tł. nasy.: 41,22 g; Węglowodany ogółem: 329,33 g; W tym cukry: 65,52 g; Błonnik pok.: 35,21 g; Sól: 7,51 g;	Wartość energetyczna: 2661,07 kcal; Białko ogółem: 111,94 g; Tłuszcz: 86,56 g; Kw. tł. nasy.: 32,78 g; Węglowodany ogółem: 369,13 g; W tym cukry: 67,59 g; Błonnik pok.: 30,70 g; Sól: 6,55 g;	Wartość energetyczna: 2677,57 kcal; Białko ogółem: 111,94 g; Tłuszcz: 79,81 g; Kw. tł. nasy.: 27,46 g; Węglowodany ogółem: 393,04 g; W tym cukry: 47,30 g; Błonnik pok.: 36,66 g; Sól: 11,87 g;	Wartość energetyczna: 2427,03 kcal; Białko ogółem: 86,09 g; Tłuszcz: 86,19 g; Kw. tł. nasy.: 19,82 g; Węglowodany ogółem: 328,49 g; W tym cukry: 49,87 g; Błonnik pok.: 23,93 g; Sól: 3,38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-07-26 piątek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 50 g (SEZ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Kalafor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Siłupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Siłupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plastry 50 g	
2024-07-26 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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* 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	
		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.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	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.) Brokuł gotowany* 50 g		
2024-07-26 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	Zupa wiosenna z cukinią i 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.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopt 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g
	Wartość energetyczna: 2368,81 kcal; Białko ogółem: 109,29 g; Tłuszcz: 71,06 g; Kw. tł. nasy.: 23,04 g; Węglowodany ogółem: 333,57 g; W tym cukry: 74,76 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Sól: 7,79 g;	Wartość energetyczna: 2293,49 kcal; Białko ogółem: 112,63 g; Tłuszcz: 63,50 g; Kw. tł. nasy.: 26,61 g; Węglowodany ogółem: 324,03 g; W tym cukry: 66,17 g; Błonnik pok.: 22,04 g; Sól: 10,30 g;	Wartość energetyczna: 2752,82 kcal; Białko ogółem: 127,38 g; Tłuszcz: 91,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,91 g; Węglowodany ogółem: 361,05 g; W tym cukry: 47,63 g; Błonnik pok.: 25,32 g; Sól: 11,20 g;	Wartość energetyczna: 2424,58 kcal; Białko ogółem: 129,09 g; Tłuszcz: 73,05 g; Kw. tł. nasy.: 24,90 g; Węglowodany ogółem: 334,37 g; W tym cukry: 49,94 g; Błonnik pok.: 50,90 g; Sól: 10,20 g;	Wartość energetyczna: 2423,22 kcal; Białko ogółem: 134,69 g; Tłuszcz: 67,86 g; Kw. tł. nasy.: 28,90 g; Węglowodany ogółem: 333,34 g; W tym cukry: 66,39 g; Błonnik pok.: 22,04 g; Sól: 11,21 g;	Wartość energetyczna: 2403,24 kcal; Białko ogółem: 109,45 g; Tłuszcz: 74,85 g; Kw. tł. nasy.: 24,29 g; Węglowodany ogółem: 333,34 g; W tym cukry: 74,76 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Sól: 7,19 g;	Wartość energetyczna: 2334,18 kcal; Białko ogółem: 122,87 g; Tłuszcz: 59,99 g; Kw. tł. nasy.: 25,97 g; Węglowodany ogółem: 340,44 g; W tym cukry: 74,43 g; Błonnik pok.: 20,25 g; Sól: 8,27 g;	Wartość energetyczna: 2463,37 kcal; Białko ogółem: 134,68 g; Tłuszcz: 64,87 g; Kw. tł. nasy.: 28,11 g; Węglowodany ogółem: 345,54 g; W tym cukry: 39,13 g; Błonnik pok.: 30,60 g; Sól: 12,13 g;	Wartość energetyczna: 2266,41 kcal; Białko ogółem: 106,96 g; Tłuszcz: 67,57 g; Kw. tł. nasy.: 16,01 g; Węglowodany ogółem: 306,96 g; W tym cukry: 46,16 g; Błonnik pok.: 16,01 g; Sól: 4,84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	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) Schab gotowany plastry 30 g 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 Cukier 5 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	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) Serek twarogowy 50 g (GLU PSZ, SEL.) 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) Słupki z marchewki 100 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt	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: 2486.08 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 8.06 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: 3088.72 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 430.91 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.26 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: 7.25 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: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2749.68 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.35 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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 (GLUPSZ, 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) Kniecie z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) 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 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (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 Salata 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 Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (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) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkoptowy 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ)	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) Dynia 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: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3154.16 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 111.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.06 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: 2549.08 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.14 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: 2380.53 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2712.34 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2392.55 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 3.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt 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-pszenno-żytni 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pastet 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	Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Chleb razowy żytnio-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.)				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 jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szpinał 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.) Szpinał 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 b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinał 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.) Szpinał 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.) Szpinał 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papyrika świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.) 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: 2450,29 kcal; Białko ogółem: 99,06 g; Tłuszcz: 65,38 g; Kw. tł. nasy.: 28,97 g; Węglowodany ogółem: 380,15 g; W tym cukry: 69,91 g; Błonnik pok.: 30,10 g; Sól: 10,67 g;	Wartość energetyczna: 2310,43 kcal; Białko ogółem: 89,27 g; Tłuszcz: 54,37 g; Kw. tł. nasy.: 28,91 g; Węglowodany ogółem: 376,76 g; W tym cukry: 77,25 g; Błonnik pok.: 23,37 g; Sól: 9,35 g;	Wartość energetyczna: 2858,31 kcal; Białko ogółem: 115,91 g; Tłuszcz: 91,80 g; Kw. tł. nasy.: 29,59 g; Węglowodany ogółem: 402,44 g; W tym cukry: 52,02 g; Błonnik pok.: 28,30 g; Sól: 11,77 g;	Wartość energetyczna: 2468,19 kcal; Białko ogółem: 117,57 g; Tłuszcz: 68,49 g; Kw. tł. nasy.: 26,77 g; Węglowodany ogółem: 366,25 g; W tym cukry: 53,42 g; Błonnik pok.: 51,00 g; Sól: 13,46 g;	Wartość energetyczna: 2415,21 kcal; Białko ogółem: 105,32 g; Tłuszcz: 58,93 g; Kw. tł. nasy.: 31,04 g; Węglowodany ogółem: 376,52 g; W tym cukry: 77,52 g; Błonnik pok.: 23,37 g; Sól: 9,99 g;	Wartość energetyczna: 2751,14 kcal; Białko ogółem: 99,32 g; Tłuszcz: 95,22 g; Kw. tł. nasy.: 38,29 g; Węglowodany ogółem: 386,92 g; W tym cukry: 68,32 g; Błonnik pok.: 31,55 g; Sól: 11,37 g;	Wartość energetyczna: 2713,92 kcal; Białko ogółem: 129,24 g; Tłuszcz: 83,54 g; Kw. tł. nasy.: 31,47 g; Węglowodany ogółem: 382,06 g; W tym cukry: 93,50 g; Błonnik pok.: 24,37 g; Sól: 8,86 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: 2355,49 kcal; Białko ogółem: 95,92 g; Tłuszcz: 79,43 g; Kw. tł. nasy.: 20,01 g; Węglowodany ogółem: 316,83 g; W tym cukry: 50,41 g; Błonnik pok.: 18,59 g; Sól: 5,44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g 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 Banan 200 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	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 Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			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: 2383,23 kcal; Białko ogółem: 102,26 g; Tłuszcz: 76,45 g; Kw. tł. nasy.: 37,92 g; Węglowodany ogółem: 336,25 g; W tym cukry: 78,77 g; Błonnik pok.: 34,22 g; Sól: 8,89 g;	Wartość energetyczna: 2377,96 kcal; Białko ogółem: 128,42 g; Tłuszcz: 69,03 g; Kw. tł. nasy.: 31,16 g; Węglowodany ogółem: 344,56 g; W tym cukry: 82,72 g; Błonnik pok.: 30,60 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 3015,65 kcal; Białko ogółem: 122,87 g; Tłuszcz: 100,68 g; Kw. tł. nasy.: 31,62 g; Węglowodany ogółem: 407,85 g; W tym cukry: 62,62 g; Błonnik pok.: 31,71 g; Sól: 9,47 g;	Wartość energetyczna: 2431,10 kcal; Białko ogółem: 122,87 g; Tłuszcz: 80,95 g; Kw. tł. nasy.: 40,00 g; Węglowodany ogółem: 330,47 g; W tym cukry: 49,95 g; Błonnik pok.: 53,94 g; Sól: 11,74 g;	Wartość energetyczna: 2395,77 kcal; Białko ogółem: 109,29 g; Tłuszcz: 69,31 g; Kw. tł. nasy.: 31,24 g; Węglowodany ogółem: 344,56 g; W tym cukry: 82,83 g; Błonnik pok.: 30,60 g; Sól: 8,26 g;	Wartość energetyczna: 2760,78 kcal; Białko ogółem: 112,19 g; Tłuszcz: 99,65 g; Kw. tł. nasy.: 47,27 g; Węglowodany ogółem: 386,83 g; W tym cukry: 83,39 g; Błonnik pok.: 35,43 g; Sól: 6,72 g;	Wartość energetyczna: 2609,85 kcal; Białko ogółem: 128,13 g; Tłuszcz: 76,89 g; Kw. tł. nasy.: 32,76 g; Węglowodany ogółem: 379,63 g; W tym cukry: 87,96 g; Błonnik pok.: 30,76 g; Sól: 6,70 g;	Wartość energetyczna: 2544,08 kcal; Białko ogółem: 128,13 g; Tłuszcz: 74,90 g; Kw. tł. nasy.: 33,21 g; Węglowodany ogółem: 354,15 g; W tym cukry: 49,71 g; Błonnik pok.: 35,98 g; Sól: 12,52 g;	Wartość energetyczna: 2381,64 kcal; Białko ogółem: 96,78 g; Tłuszcz: 76,87 g; Kw. tł. nasy.: 18,50 g; Węglowodany ogółem: 329,20 g; W tym cukry: 62,31 g; Błonnik pok.: 24,54 g; Sól: 3,15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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 (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko 200 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) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 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) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Ser żółty 50 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Miesz z jabłek () b/c 150 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) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) 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 (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Ser żółty 30 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty młodej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(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) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b/glutenu 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) 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 (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Rukola 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Rukola 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ) Ddynia z wody 50 g	Pieczewo 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: 2301.66 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2975.33 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 403.04 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2668.60 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 49.30 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2473.66 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 26.38 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: 2356.77 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2601.49 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 371.47 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2341.35 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-01 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Słupki z marchewki 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g	
		II SN								
2024-08-01 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLUPSZ, SEL) Sałata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD								
2024-08-01 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
		PN								
		Wartość energetyczna: 2385,89 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 66,22 g; Kw. tł. nasy.: 28,48 g; Węglowodany ogółem: 359,41 g; W tym cukry: 81,33 g; Błonnik pok.: 38,87 g; Sól: 7,03 g;	Wartość energetyczna: 2300,23 kcal; Białko ogółem: 96,67 g; Tłuszcz: 63,23 g; Kw. tł. nasy.: 27,32 g; Węglowodany ogółem: 341,31 g; W tym cukry: 71,68 g; Błonnik pok.: 22,83 g; Sól: 9,56 g;	Wartość energetyczna: 2861,81 kcal; Białko ogółem: 118,70 g; Tłuszcz: 96,10 g; Kw. tł. nasy.: 30,55 g; Węglowodany ogółem: 386,49 g; W tym cukry: 52,36 g; Błonnik pok.: 26,29 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2379,41 kcal; Białko ogółem: 105,17 g; Tłuszcz: 65,80 g; Kw. tł. nasy.: 28,69 g; Węglowodany ogółem: 346,93 g; W tym cukry: 74,72 g; Błonnik pok.: 22,83 g; Sól: 10,15 g;	Wartość energetyczna: 2311,90 kcal; Białko ogółem: 89,89 g; Tłuszcz: 55,81 g; Kw. tł. nasy.: 26,12 g; Węglowodany ogółem: 375,03 g; W tym cukry: 78,23 g; Błonnik pok.: 36,55 g; Sól: 6,95 g;	Wartość energetyczna: 2565,79 kcal; Białko ogółem: 126,35 g; Tłuszcz: 69,37 g; Kw. tł. nasy.: 30,51 g; Węglowodany ogółem: 365,47 g; W tym cukry: 74,27 g; Błonnik pok.: 23,92 g; Sól: 7,80 g;	Wartość energetyczna: 2608,44 kcal; Białko ogółem: 125,06 g; Tłuszcz: 70,77 g; Kw. tł. nasy.: 29,33 g; Węglowodany ogółem: 376,85 g; W tym cukry: 42,72 g; Błonnik pok.: 28,83 g; Sól: 11,96 g;	Wartość energetyczna: 2348,23 kcal; Białko ogółem: 109,14 g; Tłuszcz: 77,82 g; Kw. tł. nasy.: 18,22 g; Węglowodany ogółem: 301,22 g; W tym cukry: 49,51 g; Błonnik pok.: 17,63 g; Sól: 4,71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinia 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (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, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 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 brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzchowa gotowana plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata 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* 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* 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* 400 ml (MLE, 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 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 Roszponka 10 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 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN								
	Wartość energetyczna: 2441.13 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2350.51 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2901.22 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 410.65 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 49.86 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2519.21 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2515.72 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 73.63 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2799.76 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 397.50 g; W tym cukry: 83.69 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2568.87 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2381.74 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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	
2024-08-03 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, SEL) 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 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, SEL) 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, SEL) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, 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) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW, PSZ, SEL) 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 beźglutenowy 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.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 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.)	
2024-08-03 sobota	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* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		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.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW.) Platki owsiane 30 g (GLU OW.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW.) Platki owsiane 30 g (GLU OW.)		
2024-08-03 sobota	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) 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, 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.) 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) Pomidor 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 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) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU, 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 wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus z brzoskwiń 100 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus z brzoskwiń 100 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus z brzoskwiń 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Bułka maślana 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 osłonie niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 50 g
		Wartość energetyczna: 2301.95 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.83 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: 2893.17 kcal; Białko ogółem: 137.54 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2605.45 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2435.96 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 7.17 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: 2329.64 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 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													
2024-08-04 niedziela	Shiadańskie	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.) Gruszka 200 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 Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna 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 Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	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 40 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Mus z jabłek () b/c 150 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.) Jabłko pieczone 200 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g												
		Obiad	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g												
				PD	Kolażej	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 (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.) 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								
						PN	Kolażej	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g								
								PN	Kolażej	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.) 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 60 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 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	Kolażej	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g			
												PN	Kolażej	Wartość energetyczna: 2634.62 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2637.34 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 86.37 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2312.79 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 114.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2776.95 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: 2774.29 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 363.04 g; W tym cukry: 86.55 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2684.76 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 102.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2962.82 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2903.31 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2483.92 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.19 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,