

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki 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 Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki 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) Pasta z jaj 50 g (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dynia z wody 50 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Cukier 5 g Rukola 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) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ) Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dynia z wody 50 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Makaron 150 g (GLU,PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU,PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU,PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Makaron 150 g (GLU,PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Fasolowa z ziemniakami* 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Makaron 150 g (GLU,PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Buraczki gotowane 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) 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,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kalafior gotowany* 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Ser żółty 30 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2602.60 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 410.81 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2255.13 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 378.87 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 3002.83 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 97.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 432.09 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2703.28 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 62.40 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2433.52 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2598.17 kcal; Białko ogółem: 143.59 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 429.35 g; W tym cukry: 81.41 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2990.85 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2579.40 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 381.03 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2424.61 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 5.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 1 Por (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 50 g
Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECCZ,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2578.05 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 348.86 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2587.14 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 353.54 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 3107.17 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 109.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2787.30 kcal; Białko ogółem: 144.07 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 56.06 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2666.62 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2583.79 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 365.01 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2799.96 kcal; Białko ogółem: 148.96 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2860.34 kcal; Białko ogółem: 144.98 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 395.20 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2328.05 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Sliwka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g 100 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Sliwka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dymia z wody 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody 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.) 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 500 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunkowa dębowa drobiowa wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Sok 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.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem () 50 g
	Wartość energetyczna: 2306,61 kcal; Białko ogółem: 112,83 g; Tłuszcz: 70,01 g; Kw. tł. nasy.: 30,49 g; Węglowodany ogółem: 316,49 g; W tym cukry: 52,95 g; Błonnik pok.: 32,82 g; Sól: 7,92 g;	Wartość energetyczna: 2342,14 kcal; Białko ogółem: 110,63 g; Tłuszcz: 62,72 g; Kw. tł. nasy.: 29,67 g; Węglowodany ogółem: 345,10 g; W tym cukry: 77,52 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 11,18 g;	Wartość energetyczna: 2344,11 kcal; Białko ogółem: 139,98 g; Tłuszcz: 94,27 g; Kw. tł. nasy.: 29,52 g; Węglowodany ogółem: 440,66 g; W tym cukry: 74,47 g; Błonnik pok.: 28,73 g; Sól: 12,37 g;	Wartość energetyczna: 2382,77 kcal; Białko ogółem: 129,69 g; Tłuszcz: 65,51 g; Kw. tł. nasy.: 29,20 g; Węglowodany ogółem: 337,20 g; W tym cukry: 45,08 g; Błonnik pok.: 47,19 g; Sól: 9,56 g;	Wartość energetyczna: 2450,84 kcal; Białko ogółem: 123,75 g; Tłuszcz: 68,83 g; Kw. tł. nasy.: 31,69 g; Węglowodany ogółem: 345,40 g; W tym cukry: 77,52 g; Błonnik pok.: 28,28 g; Sól: 11,44 g;	Wartość energetyczna: 2812,00 kcal; Białko ogółem: 89,96 g; Tłuszcz: 114,73 g; Kw. tł. nasy.: 46,83 g; Węglowodany ogółem: 364,94 g; W tym cukry: 54,89 g; Błonnik pok.: 36,32 g; Sól: 6,69 g;	Wartość energetyczna: 4111,45 kcal; Białko ogółem: 181,58 g; Tłuszcz: 73,95 g; Kw. tł. nasy.: 31,36 g; Węglowodany ogółem: 698,24 g; W tym cukry: 95,60 g; Błonnik pok.: 40,09 g; Sól: 14,14 g;	Wartość energetyczna: 2493,09 kcal; Białko ogółem: 133,59 g; Tłuszcz: 68,11 g; Kw. tł. nasy.: 30,17 g; Węglowodany ogółem: 347,28 g; W tym cukry: 34,93 g; Błonnik pok.: 29,43 g; Sól: 13,60 g;	Wartość energetyczna: 2394,11 kcal; Białko ogółem: 109,92 g; Tłuszcz: 63,44 g; Kw. tł. nasy.: 17,00 g; Węglowodany ogółem: 351,30 g; W tym cukry: 73,45 g; Błonnik pok.: 23,66 g; Sól: 5,62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-05 czwartek	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) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dyńia z wody 100 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g	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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dyńia z wody 100 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 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 Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plastry 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	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2552.74 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2505.82 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 82.68 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2950.79 kcal; Białko ogółem: 125.18 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 378.09 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2755.11 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 49.53 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2676.59 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 348.09 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2459.98 kcal; Białko ogółem: 141.34 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 3012.57 kcal; Białko ogółem: 141.34 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 419.97 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2630.95 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 370.50 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2325.95 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 53.99 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 3.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Ogórek świeży 50 g	Ryż na napój sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dymna z wody 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2389.89 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 82.74 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2374.04 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2955.41 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2587.30 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 52.99 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2577.34 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2442.70 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 86.66 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 3124.57 kcal; Białko ogółem: 153.77 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 432.75 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2584.54 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2416.88 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 341.59 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 5.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ., GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 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.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* 150 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g		Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowy 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dyńa z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Sok owocowy 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2523.60 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 392.53 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2428.98 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 3013.15 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 98.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 422.34 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2631.80 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2558.70 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 115.79 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2821.13 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 475.91 g; W tym cukry: 104.33 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2709.33 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 427.42 g; W tym cukry: 121.69 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2533.76 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna				
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Rozspanka 10 g Pomidorki koktajlowe 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 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 Cukier 5 g Rozspanka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 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) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 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.) 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 Cukier 5 g Rozspanka 10 g			
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g 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 olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
				PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Burażki gotowane plastry 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
					PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g
ISN							Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 50 g (SEJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	Śniadanie												

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Banan 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzgowa gotowana plastry 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wierzgowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wierzgowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wierzgowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wierzgowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt	Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt Wafle 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) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 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) 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.) Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g 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) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) Tofu 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna 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 (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2721.27 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2644.82 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 428.13 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 3037.55 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 433.95 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2622.86 kcal; Białko ogółem: 121.12 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 49.56 g; Błonnik pok.: 52.05 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2847.59 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 101.85 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2833.30 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 429.98 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2766.18 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 434.88 g; W tym cukry: 111.25 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2644.69 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 380.92 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2453.63 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 2.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko gotowane 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Papryka świeża 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORŻ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonie niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa z wody 50 g
		Wartość energetyczna: 2444.55 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 41.63 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2272.80 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2900.54 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 57.31 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2688.13 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 382.90 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 56.61 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2432.85 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2298.34 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 49.05 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2878.97 kcal; Białko ogółem: 139.78 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 450.47 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2560.47 kcal; Białko ogółem: 136.70 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2376.79 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzona gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 110 g Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołovina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Dyńia z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Dyńia z wody 110 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołovina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołovina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędzona 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) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 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) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ślipek z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2384,34 kcal; Białko ogółem: 107,46 g; Tłuszcz: 77,58 g; Kw. tł. nasy.: 34,39 g; Węglowodany ogółem: 323,85 g; W tym cukry: 48,69 g; Błonnik pok.: 32,44 g; Sól: 8,95 g;	Wartość energetyczna: 2400,45 kcal; Białko ogółem: 103,59 g; Tłuszcz: 63,15 g; Kw. tł. nasy.: 33,62 g; Węglowodany ogółem: 358,87 g; W tym cukry: 79,49 g; Błonnik pok.: 25,62 g; Sól: 8,24 g;	Wartość energetyczna: 2983,13 kcal; Białko ogółem: 128,07 g; Tłuszcz: 93,92 g; Kw. tł. nasy.: 32,53 g; Węglowodany ogółem: 347,35 g; W tym cukry: 56,23 g; Błonnik pok.: 25,24 g; Sól: 9,35 g;	Wartość energetyczna: 2710,14 kcal; Białko ogółem: 141,48 g; Tłuszcz: 93,17 g; Kw. tł. nasy.: 30,02 g; Węglowodany ogółem: 347,35 g; W tym cukry: 51,62 g; Błonnik pok.: 49,09 g; Sól: 9,29 g;	Wartość energetyczna: 2498,65 kcal; Białko ogółem: 122,55 g; Tłuszcz: 65,50 g; Kw. tł. nasy.: 34,42 g; Węglowodany ogółem: 358,98 g; W tym cukry: 79,60 g; Błonnik pok.: 25,62 g; Sól: 8,81 g;	Wartość energetyczna: 2681,88 kcal; Białko ogółem: 81,33 g; Tłuszcz: 112,91 g; Kw. tł. nasy.: 41,27 g; Węglowodany ogółem: 345,65 g; W tym cukry: 50,19 g; Błonnik pok.: 33,27 g; Sól: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2693,36 kcal; Białko ogółem: 134,87 g; Tłuszcz: 53,84 g; Kw. tł. nasy.: 29,53 g; Węglowodany ogółem: 426,25 g; W tym cukry: 87,06 g; Błonnik pok.: 29,53 g; Sól: 7,10 g;	Wartość energetyczna: 2567,71 kcal; Białko ogółem: 131,38 g; Tłuszcz: 65,17 g; Kw. tł. nasy.: 33,79 g; Węglowodany ogółem: 373,53 g; W tym cukry: 50,17 g; Błonnik pok.: 31,52 g; Sól: 10,93 g;	Wartość energetyczna: 2328,08 kcal; Białko ogółem: 99,51 g; Tłuszcz: 67,66 g; Kw. tł. nasy.: 19,92 g; Węglowodany ogółem: 327,56 g; W tym cukry: 55,26 g; Błonnik pok.: 18,71 g; Sól: 3,58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Łopataki wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Dymia z wody 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) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 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) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) 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) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2502.13 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 347.44 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2449.84 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3161.10 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 425.35 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2729.65 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 57.91 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2640.11 kcal; Białko ogółem: 140.26 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2562.95 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 381.83 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 3046.58 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 451.19 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2743.36 kcal; Białko ogółem: 140.36 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2405.60 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 3.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-09-13 piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obrząd	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2392.04 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2294.74 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2869.08 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2454.12 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 55.75 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2428.04 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2566.04 kcal; Białko ogółem: 144.15 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2971.58 kcal; Białko ogółem: 144.15 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 434.06 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2553.32 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 380.00 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2311.04 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Sniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný 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 ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU,PSZ, SOJ ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný 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 ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný 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 ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ ,) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL ,)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Schab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL ,)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Kasza gryczana 150 g Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ ,) Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU,PSZ ,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ ,) Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Kasza gryczana 150 g Salata z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ ,) Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU,PSZ, SEL ,) Kasza gryczana 150 g Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL ,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ, MLE ,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ ,) Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(b/gl, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Salata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(b/gl, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ ,) Pasta z jaj 50 g (JAJ ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszaný 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 ,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtusty 100 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ ,) 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 ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtusty 100 g (MLE ,) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszaný 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 ,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twaróg półtusty 100 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE ,) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE ,) Sok owocowy 0,33l 1 szt		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ŻYT ,) 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	Sok owocowy 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2580.72 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2560.41 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 3148.62 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 109.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 419.79 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2725.59 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 57.29 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2725.74 kcal; Białko ogółem: 136.84 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2591.68 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2909.38 kcal; Białko ogółem: 141.55 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 454.04 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2811.83 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2558.50 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 3.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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 manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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) Schab gotowany plastry 30 g Hummus 50 g (SEZ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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) Hummus 50 g (SEZ) Papryka świeża 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) 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 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) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g		Bułka pszenna 75g 50 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU, JECZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU, OW)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU, OW)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z wody 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) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z wody 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z indyka gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2570,25 kcal; Białko ogółem: 114,73 g; Tłuszcz: 88,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,86 g; Węglowodany ogółem: 344,89 g; W tym cukry: 79,97 g; Błonnik pok.: 37,90 g; Sól: 13,22 g;	Wartość energetyczna: 2445,39 kcal; Białko ogółem: 115,39 g; Tłuszcz: 75,57 g; Kw. tł. nasy.: 31,35 g; Węglowodany ogółem: 332,44 g; W tym cukry: 68,93 g; Błonnik pok.: 25,28 g; Sól: 13,21 g;	Wartość energetyczna: 3220,94 kcal; Białko ogółem: 147,60 g; Tłuszcz: 111,94 g; Kw. tł. nasy.: 36,12 g; Węglowodany ogółem: 412,61 g; W tym cukry: 66,97 g; Błonnik pok.: 28,93 g; Sól: 14,61 g;	Wartość energetyczna: 2712,26 kcal; Białko ogółem: 143,96 g; Tłuszcz: 87,83 g; Kw. tł. nasy.: 27,16 g; Węglowodany ogółem: 359,80 g; W tym cukry: 64,88 g; Błonnik pok.: 53,23 g; Sól: 12,54 g;	Wartość energetyczna: 2554,09 kcal; Białko ogółem: 128,51 g; Tłuszcz: 81,68 g; Kw. tł. nasy.: 33,36 g; Węglowodany ogółem: 332,74 g; W tym cukry: 86,03 g; Błonnik pok.: 25,28 g; Sól: 13,47 g;	Wartość energetyczna: 2586,73 kcal; Białko ogółem: 76,99 g; Tłuszcz: 102,91 g; Kw. tł. nasy.: 32,27 g; Węglowodany ogółem: 355,75 g; W tym cukry: 86,03 g; Błonnik pok.: 43,09 g; Sól: 12,33 g;	Wartość energetyczna: 13183,37 kcal; Białko ogółem: 476,59 g; Tłuszcz: 174,94 g; Kw. tł. nasy.: 71,08 g; Węglowodany ogółem: 2395,80 g; W tym cukry: 255,73 g; Błonnik pok.: 116,29 g; Sól: 66,28 g;	Wartość energetyczna: 2794,91 kcal; Białko ogółem: 145,80 g; Tłuszcz: 83,15 g; Kw. tł. nasy.: 33,95 g; Węglowodany ogółem: 374,81 g; W tym cukry: 52,63 g; Błonnik pok.: 30,87 g; Sól: 14,03 g;	Wartość energetyczna: 2400,83 kcal; Białko ogółem: 112,12 g; Tłuszcz: 79,08 g; Kw. tł. nasy.: 19,55 g; Węglowodany ogółem: 308,59 g; W tym cukry: 64,01 g; Błonnik pok.: 19,57 g; Sól: 8,20 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,