

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 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 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt 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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 50 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU,PSZ,JAJ,MLE) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 truskawek* 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) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 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) Brokuł gotowany* 80 g 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 truskawek* 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 truskawek* 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) Brokuł gotowany* 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 150 g (GLU,PSZ) Brokuł gotowany* 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 (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Ślupki z marchewki 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 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) 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,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) Marchew gotowana z olejem* 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) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,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 Salata 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-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 Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,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 Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2527.00 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 93.81 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2170.80 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2911.55 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 404.04 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2673.37 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 63.04 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2349.19 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2522.57 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 391.86 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2546.44 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2620.14 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2308.94 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 Dżem 25 g 1 szt	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</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 Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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>) 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>) Słupki z marchewki 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>) Brokuł gotowany* 50 g
Obiad	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami + 400 ml (<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	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	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	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	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>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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	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 (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>)	
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>) 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 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>) 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 40 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	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>) Miłonka 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	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</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: 2592.55 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 352.27 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 37.26 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: 2773.80 kcal; Białko ogółem: 144.07 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 56.06 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2642.61 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 12.22 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: 2703.73 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 379.29 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2862.96 kcal; Białko ogółem: 145.24 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 395.29 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 14.29 g;	Wartość energetyczna: 2301.05 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 5.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka wykwinna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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 Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g 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 kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	
	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 Słupki z marchewki 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: 2368,61 kcal; Białko ogółem: 113,56 g; Tłuszcz: 69,97 g; Kw. tł. nasy.: 30,65 g; Węglowodany ogółem: 330,46 g; W tym cukry: 72,28 g; Błonnik pok.: 32,40 g; Sól: 9,94 g;	Wartość energetyczna: 2315,14 kcal; Białko ogółem: 110,45 g; Tłuszcz: 62,72 g; Kw. tł. nasy.: 29,67 g; Węglowodany ogółem: 338,01 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 27,78 g; Sól: 11,18 g;	Wartość energetyczna: 3134,11 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: 2335,27 kcal; Białko ogółem: 129,62 g; Tłuszcz: 63,97 g; Kw. tł. nasy.: 29,10 g; Węglowodany ogółem: 327,57 g; W tym cukry: 43,61 g; Błonnik pok.: 46,57 g; Sól: 11,54 g;	Wartość energetyczna: 2423,84 kcal; Białko ogółem: 123,57 g; Tłuszcz: 68,83 g; Kw. tł. nasy.: 31,69 g; Węglowodany ogółem: 338,31 g; W tym cukry: 78,20 g; Błonnik pok.: 27,78 g; Sól: 11,44 g;	Wartość energetyczna: 2901,00 kcal; Białko ogółem: 114,83 g; Tłuszcz: 63,79 g; Kw. tł. nasy.: 46,99 g; Węglowodany ogółem: 386,00 g; W tym cukry: 73,55 g; Błonnik pok.: 36,40 g; Sól: 8,71 g;	Wartość energetyczna: 2469,02 kcal; Białko ogółem: 133,42 g; Tłuszcz: 70,12 g; Kw. tł. nasy.: 29,69 g; Węglowodany ogółem: 371,94 g; W tym cukry: 83,06 g; Błonnik pok.: 27,91 g; Sól: 8,53 g;	Wartość energetyczna: 2479,02 kcal; Białko ogółem: 133,42 g; Tłuszcz: 70,12 g; Kw. tł. nasy.: 30,25 g; Węglowodany ogółem: 339,59 g; W tym cukry: 34,82 g; Błonnik pok.: 28,34 g; Sól: 13,53 g;	Wartość energetyczna: 2367,11 kcal; Białko ogółem: 109,75 g; Tłuszcz: 63,44 g; Kw. tł. nasy.: 17,00 g; Węglowodany ogółem: 344,21 g; W tym cukry: 74,12 g; Błonnik pok.: 23,15 g; Sól: 5,62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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) 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 a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, 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 a'la homogenizowany 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g 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 a'la homogenizowany 100 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) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dyńia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT) 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) Pomidor 50 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb beźglutenowy 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 Dyńia z wody 100 g
II ŚN										
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) Cukinia grillowana z ziołami* 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 grillowana z ziołami* 200 g 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 grillowana z ziołami* 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 grillowana z ziołami* 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 (GLU PSZ) 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 grillowana z ziołami* 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 grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki miodę gotowane 150 g Cukinia grillowana z ziołami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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 plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 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 plasty 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Surówka z marchwi i rzepy z olejem 100 g 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 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) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	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 plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Musi-przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2552.74 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2547.61 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 348.44 g; W tym cukry: 85.85 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3005.06 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 115.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 376.65 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2765.50 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 104.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2718.38 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 348.61 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2459.98 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 86.03 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: 2726.54 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 378.25 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2711.06 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 369.96 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2353.22 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 3.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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 (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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 50 g (SEZ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (GLU,PSZ,SOJ) 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) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Hummus 50 g (SEZ) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schnitzel gotowany 30 g Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 50 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szyunka 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	Ryż na napój sojowy 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 wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szyunka 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		
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU,PSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Dymna z wody 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) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ,SOJ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ,SOJ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ,SOJ) Arbuz 200 g 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) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ,SOJ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Arbuz 200 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 Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ,SOJ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU,PSZ, JAJ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU,PSZ,SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	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	Biszkopty 30 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 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: 2362,89 kcal; Białko ogółem: 104,73 g; Tłuszcz: 77,36 g; Kw. tł. nasy.: 24,21 g; Węglowodany ogółem: 323,22 g; W tym cukry: 83,42 g; Błonnik pok.: 27,88 g; Sól: 9,37 g;	Wartość energetyczna: 2347,04 kcal; Białko ogółem: 101,88 g; Tłuszcz: 68,19 g; Kw. tł. nasy.: 26,87 g; Węglowodany ogółem: 342,53 g; W tym cukry: 81,20 g; Błonnik pok.: 25,13 g; Sól: 9,81 g;	Wartość energetyczna: 2928,41 kcal; Białko ogółem: 125,06 g; Tłuszcz: 97,32 g; Kw. tł. nasy.: 29,62 g; Węglowodany ogółem: 399,77 g; W tym cukry: 72,40 g; Błonnik pok.: 29,24 g; Sól: 10,80 g;	Wartość energetyczna: 2559,72 kcal; Białko ogółem: 133,22 g; Tłuszcz: 81,60 g; Kw. tł. nasy.: 26,10 g; Węglowodany ogółem: 346,32 g; W tym cukry: 59,24 g; Błonnik pok.: 52,49 g; Sól: 9,43 g;	Wartość energetyczna: 2550,34 kcal; Białko ogółem: 125,41 g; Tłuszcz: 79,67 g; Kw. tł. nasy.: 32,78 g; Węglowodany ogółem: 343,88 g; W tym cukry: 82,19 g; Błonnik pok.: 25,13 g; Sól: 10,35 g;	Wartość energetyczna: 2415,70 kcal; Białko ogółem: 109,69 g; Tłuszcz: 79,16 g; Kw. tł. nasy.: 28,22 g; Węglowodany ogółem: 327,40 g; W tym cukry: 87,34 g; Błonnik pok.: 27,88 g; Sól: 8,41 g;	Wartość energetyczna: 2731,56 kcal; Białko ogółem: 125,76 g; Tłuszcz: 91,04 g; Kw. tł. nasy.: 31,17 g; Węglowodany ogółem: 371,64 g; W tym cukry: 87,52 g; Błonnik pok.: 24,38 g; Sól: 8,37 g;	Wartość energetyczna: 2570,46 kcal; Białko ogółem: 132,12 g; Tłuszcz: 73,75 g; Kw. tł. nasy.: 28,85 g; Węglowodany ogółem: 358,09 g; W tym cukry: 50,80 g; Błonnik pok.: 34,28 g; Sól: 11,39 g;	Wartość energetyczna: 2389,88 kcal; Białko ogółem: 95,32 g; Tłuszcz: 76,97 g; Kw. tł. nasy.: 17,28 g; Węglowodany ogółem: 334,50 g; W tym cukry: 71,24 g; Błonnik pok.: 21,33 g; Sól: 5,42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-08-10 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
2024-08-10 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* 150 g (MLE.) Mus z jablek () b/c 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
2024-08-10 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dyńa z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2390.80 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2296.18 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 81.60 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2880.35 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 387.63 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2634.80 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 375.69 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 53.16 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2401.89 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2715.33 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 448.29 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2311.88 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2506.76 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 352.03 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2325.89 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 2.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Roszponka 10 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 50 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.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 50 g (SEZ.) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 50 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 młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez 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 młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez 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 młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ślipek z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt 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 parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Burraczki gotowane plasty 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2504.61 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2473.82 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3158.18 kcal; Białko ogółem: 128.72 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2645.26 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 100.94 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 51.76 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2564.20 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 88.14 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2406.52 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2640.34 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 380.40 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2658.21 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2388.19 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 3.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 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.) 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 Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 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 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	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.) Miłona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 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	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 beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
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 wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej* 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* (wieprzowy) 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 młodej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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.) 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.) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany 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 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 40 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Miłona 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 beźglutenowy 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: 2506.40 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 373.15 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2518.94 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 395.42 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2911.67 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 401.23 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2606.86 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 52.05 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2697.69 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 395.80 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2635.74 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 60.52 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2384.65 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2628.69 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2327.74 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 317.28 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 3.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (GLU,PSZ,SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (SOJ) Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mus z brzoskwiń 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ,JAJ,SEL,GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Mix салат 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SEL) Szcypak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SEL) Szcypak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SEL) Szcypak gotowany z oliwą* 80 g (GLU,PSZ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SEL) Szcypak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SEL) Szcypak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SEL) Szcypak gotowany z oliwą* 200 g (GLU,PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Szcypak gotowany z oliwą (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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Buraczki gotowane plasty 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 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,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 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-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 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 (GLU,PSZ,MLE,SEZ,może zawierać: ORZ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonie niejadalnej. 30 g (JAJ,SOJ,MLE,GOR,może zawierać: GLU,PSZ,SEL) Papryka świeża 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU,PSZ,MLE,SEZ,może zawierać: ORZ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonie niejadalnej. 30 g (JAJ,SOJ,MLE,GOR,może zawierać: GLU,PSZ,SEL) Ddynia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 346.23 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2328.55 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2956.29 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 429.22 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2661.13 kcal; Białko ogółem: 144.57 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 381.54 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 55.55 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2488.60 kcal; Białko ogółem: 131.60 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2339.84 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2400.98 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.50 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: 2405.54 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 354.05 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 5.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 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				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 wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 110 g Sałata zielona z jogurtem 90 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z jogurtem 120 g (MLE) Dyńia z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 110 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 młode gotowane 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode 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		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb 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 wody* 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, SOJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2330.34 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2373.45 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2983.13 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 408.16 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2710.14 kcal; Białko ogółem: 141.48 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 49.09 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2471.65 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 80.27 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2654.88 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2419.34 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2540.71 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2301.08 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) 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 wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) 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) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 40 g (MLE) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		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: 2423.99 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3135.24 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 103.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 426.55 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2716.15 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 57.91 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2590.24 kcal; Białko ogółem: 138.49 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 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: 2576.32 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2750.64 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 376.71 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2352.74 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 343.63 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) 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 a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 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				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	
2024-08-16 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2024-08-16 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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>) Sałatkowa wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatkowa wiosenna 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy 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 Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dymia z wody 50 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2429.32 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 329.87 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2319.43 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2867.93 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 387.45 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2448.39 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 55.47 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2452.73 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2577.48 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2609.71 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2565.08 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2309.90 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 5.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 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) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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 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, 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 Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU,PSZ,SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ,MLE,SEL,GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka 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 Sałata zielona 10 g	Ryz na napój sojowym 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 wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 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 Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) 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) Sałatka 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 Sałatka 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) Sałatka 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 (l) 150 g (GLU,PSZ,SEL) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU,PSZ,MLE) Buraczki 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) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(b/g,l, b/ml) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ślupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ślupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dyńia z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dyńia z wody 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 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) Mus z jabłek () b/c 100 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ,MLE,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ,SEL,GOR) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Mus z jabłek () b/c 100 g Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2498.92 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 334.87 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2452.76 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3040.97 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 105.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 400.31 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2712.09 kcal; Białko ogółem: 136.57 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 57.29 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2594.08 kcal; Białko ogółem: 134.97 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 342.15 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2509.88 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 36.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2369.58 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2802.12 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 47.28 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2423.85 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 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 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) 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 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) 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) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiewka 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Kłuski śląskie* 150 g (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 120 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Mizeria 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW) Płatki owsiane 30 g (GLU, OW)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW) Płatki owsiane 30 g (GLU, OW)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z pomidorów + 400 ml (SOJ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z indyka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 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 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLUPSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2530.05 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2512.35 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 422.52 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2306.79 kcal; Białko ogółem: 150.01 g; Tłuszcz: 116.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 422.52 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 2626.84 kcal; Białko ogółem: 143.43 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 62.75 g; Błonnik pok.: 51.40 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2621.05 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2573.53 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 359.12 g; W tym cukry: 85.73 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2759.92 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2777.62 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 365.84 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2459.68 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 68.11 g; Błonnik pok.: 15.08 g; Sól: 8.15 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,