

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, SEL</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ</b> ) Dyńia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dyńia z wody 50 g		
Obiad	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalafior gotowany* 80 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła z grzankami + 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka wieprzowa gotowana plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biskopły 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2276.51 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2325.32 kcal; Białko ogółem: 77.56 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2928.92 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 101.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 413.02 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2541.38 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 58.95 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2488.92 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 368.39 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2435.63 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 43.31 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2966.82 kcal; Białko ogółem: 136.45 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 446.13 g; W tym cukry: 84.94 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2623.51 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2328.93 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 311.75 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Straszenie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Mierny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z olejem 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kopytka ziemniaczane * 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2434.14 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 80.60 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2563.40 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 3160.05 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 51.10 g; Błonnik pok.: 46.19 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2592.35 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2718.96 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 370.36 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2638.72 kcal; Białko ogółem: 154.56 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 427.97 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 3201.34 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2445.58 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 3.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wlepiący wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dymia z wody 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizera 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizera 120 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizera 120 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizera 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wlepiąca wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wlepiąca gotowana plasty 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wlepiąca wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wlepiąca wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2421.15 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2305.63 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 368.38 g; W tym cukry: 86.25 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2908.97 kcal; Białko ogółem: 118.64 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 415.11 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2709.52 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 53.56 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2403.82 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2734.96 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 103.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2834.40 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 459.03 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2440.24 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2393.98 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 5.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Maso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona, z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Maso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z olejem 100 g ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasztest sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 120 g Salata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Ryz na sypko 150 g Salata zielona z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany z oliwą* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Muskat z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g
	Wartość energetyczna: 2303.36 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2475.02 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 3086.98 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 447.45 g; W tym cukry: 88.12 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2594.03 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 54.32 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2713.02 kcal; Białko ogółem: 115.98 g; Tłuszcz: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 371.58 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2472.05 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 3014.61 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 428.28 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2661.25 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 392.24 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2522.41 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 73.69 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sliwka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml ( <u>SOJ, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sernik mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sliwka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Kalefior gotowany 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 Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> ) Schab gotowany plaster 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II ŚN								
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Mix салат 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Mix салат 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Papryka świeża 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL</u> ) Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2307.01 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 83.38 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2327.37 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 327.53 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2786.70 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 364.55 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2482.05 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 332.42 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 51.82 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2457.10 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2447.54 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2959.99 kcal; Białko ogółem: 152.95 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 421.52 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2496.65 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2300.29 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 4.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany plasterki 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany plasterki 30 g Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ</u> ) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany plasterki 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej; 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mięso mielone z marchewką 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany plasterki 30 g Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek a la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 50 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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 wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (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> ) Pastazaj jaj 100 g ( <u>JAJ</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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 wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	BN	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2453.80 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2392.29 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3030.60 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 427.99 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2679.77 kcal; Białko ogółem: 144.67 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 378.84 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 54.98 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2451.45 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 361.53 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2449.71 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 430.65 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2284.47 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 430.65 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2633.30 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2316.92 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 2.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Banana 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 1 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus 50 g (SEZ.) Kalafiora rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku smietankowym 30g 2 szt (MLE) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus 50 g (SEZ.) Roszponka 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) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	
		II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plasterki 50 g	
2024-08-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pelnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
2024-08-25 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem 120 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 Por (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g
	Wartość energetyczna: 2570.03 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 95.39 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 329.98 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3154.16 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 111.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2767.42 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 102.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 46.09 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2549.08 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2635.87 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 438.48 g; W tym cukry: 111.53 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2688.58 kcal; Białko ogółem: 136.37 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 418.98 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2706.51 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2392.55 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 3.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Paszteciki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z olejem 100 g (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kalarepa rozdrobniona z jogurtem (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Nalesniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sznajki gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sznajki gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Nalesniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Sznajki gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem (j) 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) 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 (GLU PSZ) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEŻ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2450.29 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2359.71 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2977.73 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 425.15 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2468.19 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 53.42 g; Błonnik pok.: 51.00 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2500.50 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2751.14 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 3186.12 kcal; Białko ogółem: 156.19 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 449.05 g; W tym cukry: 99.30 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2577.01 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2474.91 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 339.54 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 5.06 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Stronadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Nektarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Margaryna ozaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Nektarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna ozaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna ozaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 50 g	
Obrad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna ozaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ</b> ) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki pasty 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna ozaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Salatka wiosenna 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna ozaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobiony,parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobiony,parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2289.23 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2348.22 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 83.75 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2985.91 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 408.37 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2458.10 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 53.94 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2366.03 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2666.78 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 363.43 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 3033.14 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 446.55 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2527.27 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2351.91 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 63.34 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2024-08-28 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
2024-08-28 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu * 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
2024-08-28 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dymna z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2357.08 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2290.22 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2963.89 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 402.59 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2669.03 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2462.22 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2372.28 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2623.81 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 403.67 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2590.05 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 371.02 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2351.46 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 3.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Szynekowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Salata zielona 10 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek świeży 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos boloniski z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos boloniski z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloniski z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloniski z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloniski z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron warzywny z ciemnoczerwą 300 g (GLU PSZ.) Salata zielona z rzodkiewką i jogurtem 80 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(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.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos boloniski z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2518.99 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 347.09 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2825.21 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2639.52 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 58.93 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2448.92 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 74.00 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2445.00 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2985.05 kcal; Białko ogółem: 155.39 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 428.89 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2573.43 kcal; Białko ogółem: 126.25 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 373.79 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2311.64 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 16.58 g; Sól: 4.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-08-30 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-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinia 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ JAJ MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Białe mięso w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>JAJ SOJ MLE GOR. może zawierać: GLU PSZ SEL</u> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Brzoskwinie w syropie 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 Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Drynka z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Drynka z wody 50 g
2024-08-30 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE SEL GLU JECZ</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ JAJ RYB.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>MLE SEL GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* 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> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt	Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2024-08-30 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <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 Rukola 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 1 szt ( <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 Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Rukola 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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 1 szt ( <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 Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Sok owocowy 0,33l kubek 1 szt	Sok owocowy 0,33l kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> )	Chrupki kukurydziane 30 g Sok owocowy 0,33l kubek 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Sok owocowy 0,33l kubek 1 szt	Sok owocowy 0,33l kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ GLU ŻYT.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g
	Wartość energetyczna: 2354.69 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2300.51 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2874.92 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 410.04 g; W tym cukry: 72.50 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2445.17 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 48.96 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2469.21 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 96.10 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2429.28 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 3002.19 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 447.21 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2568.87 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2315.24 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z karczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z karczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Filet z karczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z karczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z karczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z karczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z karczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z karczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) 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 Filet z karczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus z brzoskwiń 100 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Mus z brzoskwiń 100 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Mus z brzoskwiń 100 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2301.95 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2373.99 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2893.17 kcal; Białko ogółem: 137.54 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2605.45 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 50.33 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2435.96 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2337.88 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 57.14 g; Błonnik pok.: 42.80 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2888.86 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 438.81 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2630.80 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 55.67 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2329.64 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzyczny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem (l) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pczy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <b>JAJ., MLE.</b> ) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Mięso wędzowane mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Orzechy włoskie luskane 30 g ( <b>ORZ.</b> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	
Kolejka	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane plastry 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2634.62 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2611.51 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 82.89 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 3212.79 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 114.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 418.10 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 13.58 g;	Wartość energetyczna: 2780.45 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 111.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 52.22 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2772.47 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2658.92 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 101.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 3207.50 kcal; Białko ogółem: 144.00 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 456.99 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 13.44 g;	Wartość energetyczna: 2833.19 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2483.92 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.19 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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