

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</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> ) Szynka Piastowska- 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> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki 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> ) Szynka Piastowska- 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> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU,PSZ,MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU,PSZ,GLU,ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki 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 Banan 200 g Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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-pszenny 50 g ( <b>GLU,PSZ,GLU,ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g	Płatki 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ,MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki 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> ) Szynka Piastowska- 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 Banan 200 g	Kasza jaglana 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata 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 kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU,PSZ,GLU,ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) mielona Schab gotowany 30 g 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 krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <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> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</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 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU,PSZ,SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) 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	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) 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	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU,PSZ</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 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Grzanki bezglutenowe 20 g Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gl 120 g ( <b>JAJ,SEL.</b> ) Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g 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-pszenny 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 Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,PSZ,GLU,ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Kolacja	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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU,PSZ,GLU,ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędzona wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml ( <b>SOJ,SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Buraczki gotowane 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> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB,MLE</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzona gotowana plastry 50 g Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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,SEŻ,może zawierać: ORZ.</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> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU,PSZ,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 Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU,PSZ,MLE,SEŻ,może zawierać: ORZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU,PSZ,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: 2510,95 kcal; Białko ogółem: 85,73 g; Tłuszcz: 83,35 g; Kw. tł. nasy.: 27,71 g; Węglowodany ogółem: 365,83 g; W tym cukry: 89,09 g; Błonnik pok.: 48,14 g; Sól: 10,85 g;	Wartość energetyczna: 2481,61 kcal; Białko ogółem: 83,83 g; Tłuszcz: 73,42 g; Kw. tł. nasy.: 25,84 g; Węglowodany ogółem: 387,42 g; W tym cukry: 93,77 g; Błonnik pok.: 39,60 g; Sól: 10,76 g;	Wartość energetyczna: 3127,35 kcal; Białko ogółem: 109,71 g; Tłuszcz: 105,39 g; Kw. tł. nasy.: 29,08 g; Węglowodany ogółem: 451,54 g; W tym cukry: 88,18 g; Błonnik pok.: 43,66 g; Sól: 12,45 g;	Wartość energetyczna: 2650,89 kcal; Białko ogółem: 111,56 g; Tłuszcz: 88,40 g; Kw. tł. nasy.: 29,43 g; Węglowodany ogółem: 380,03 g; W tym cukry: 59,02 g; Błonnik pok.: 63,42 g; Sól: 13,66 g;	Wartość energetyczna: 2645,21 kcal; Białko ogółem: 105,58 g; Tłuszcz: 81,03 g; Kw. tł. nasy.: 30,67 g; Węglowodany ogółem: 389,16 g; W tym cukry: 94,60 g; Błonnik pok.: 39,60 g; Sól: 11,60 g;	Wartość energetyczna: 2670,07 kcal; Białko ogółem: 152,93 g; Tłuszcz: 97,42 g; Kw. tł. nasy.: 37,61 g; Węglowodany ogółem: 456,27 g; W tym cukry: 111,43 g; Błonnik pok.: 48,14 g; Sól: 11,08 g;	Wartość energetyczna: 3188,36 kcal; Białko ogółem: 152,93 g; Tłuszcz: 94,73 g; Kw. tł. nasy.: 32,39 g; Węglowodany ogółem: 401,75 g; W tym cukry: 111,43 g; Błonnik pok.: 41,81 g; Sól: 13,60 g;	Wartość energetyczna: 2745,59 kcal; Białko ogółem: 113,91 g; Tłuszcz: 84,65 g; Kw. tł. nasy.: 28,72 g; Węglowodany ogółem: 401,75 g; W tym cukry: 57,86 g; Błonnik pok.: 45,14 g; Sól: 14,55 g;	Wartość energetyczna: 2550,30 kcal; Białko ogółem: 89,14 g; Tłuszcz: 88,42 g; Kw. tł. nasy.: 18,20 g; Węglowodany ogółem: 355,97 g; W tym cukry: 81,89 g; Błonnik pok.: 29,34 g; Sól: 5,60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna			
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 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 Brokuł gotowany* 100 g Sałata 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 ( <b>JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 kiszony 100 g Sałata 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 Maryny- 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
		Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki 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> ) Sposzpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sposzpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dymna z wody 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 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> ) 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> ) 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	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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
			Kolażej	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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie 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 Sałata 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 osłonie 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 Sałata 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata 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> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> )	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
Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2460.84 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 8.27 g;				Wartość energetyczna: 3005.26 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 100.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 411.56 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2584.35 kcal; Białko ogółem: 135.56 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2564.17 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2929.03 kcal; Białko ogółem: 156.26 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 408.00 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2724.48 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 327.70 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 4.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sliwka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Sliwka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mięso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE</u> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	
	II ŚN									
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, JECZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Zrazik drobiowy mielony z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD									
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wiewprzowa gotowana plasty 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	
PN										
	Wartość energetyczna: 2413.03 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2332.63 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 375.47 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2935.97 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 422.20 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2737.79 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 52.20 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2430.82 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 375.58 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2699.84 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 351.71 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2929.98 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 458.09 g; W tym cukry: 95.00 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2467.24 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2420.98 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 359.85 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 5.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z olejem 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g 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 ( <u>SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</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> ) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. bia. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 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 ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2364.03 kcal; Białko ogółem: 88.95 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2379.46 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 3088.03 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 425.07 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2619.69 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 379.88 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 58.11 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2617.46 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2532.72 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2965.76 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 410.20 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2650.14 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2523.46 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 334.23 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 3.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki 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> ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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> ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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-pszenny 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, 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> ) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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 Schab gotowany plastry 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN								
Obiad	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 80 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</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	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Grzanki bezglutenowe 20 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 150 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-pszenny 50 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> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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 kurczaka gotowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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 Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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, S02.</u> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa 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, S02.</u> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <u>SEL.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa 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: 2476.94 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2572.42 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 3021.36 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 102.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 398.96 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2593.40 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 56.42 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2702.15 kcal; Białko ogółem: 161.30 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2617.47 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 3311.86 kcal; Białko ogółem: 138.60 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 460.56 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2701.31 kcal; Białko ogółem: 138.60 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2518.26 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g 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 (MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) 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 Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielonka Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielonka Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g 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 (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2513.08 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2450.41 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 3088.72 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 430.91 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2739.06 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 381.88 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 54.77 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2509.57 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2449.71 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2727.38 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 95.38 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2692.00 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 379.55 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2408.92 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 2.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, 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, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLUPSZ, 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> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, 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> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</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> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</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	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</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	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 Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 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 kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Schab gotowany 30 g 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 plastry 50 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kluski śląskie* 150 g ( <b>JAJ</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 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 plastry 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony 50 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb 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 osłonie niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona 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-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 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 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 ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Biszkopt 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2476.44 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2439.92 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 85.68 g; Błonnik pok.: 24.85 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: 2682.83 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2576.08 kcal; Białko ogółem: 135.34 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2554.33 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 440.81 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2689.40 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 419.13 g; W tym cukry: 110.20 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2733.51 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 90.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.40 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2419.55 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 3.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <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> ) Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <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 gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana 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> ) Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana 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> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 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 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )				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> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem 200 g ( <b>GLU PSZ.</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 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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> ) mielona Schab gotowany 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</b> ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) 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: 2507.34 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2367.31 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 3025.75 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 420.75 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2521.17 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2510.80 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 79.70 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2736.10 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2882.03 kcal; Białko ogółem: 152.12 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 443.73 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2586.34 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2453.97 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.19 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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
Shniadanie	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-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Gruszka 200 g Sałata 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 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> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ.</u> ) Dymia z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki 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 ( <u>SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE.</u> )			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem ( ) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Sok owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )	Sok owocowy 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Sok owocowy 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 30 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )		Sok owocowy 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL.</u> )	Sok owocowy 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2336.59 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2308.58 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 3023.57 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 101.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 411.99 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 55.31 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2326.39 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 97.26 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2687.14 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 388.45 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 3079.45 kcal; Białko ogółem: 138.65 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 454.49 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2567.20 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 48.50 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2416.56 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 3.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</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> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II SN		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> ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(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 ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b/glutenu 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki 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	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	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> ) 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 ZYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Dyńka z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2367.48 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 3072.73 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 438.24 g; W tym cukry: 72.60 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2588.67 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 368.01 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2458.98 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 372.41 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2436.68 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2754.46 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 421.67 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2644.33 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 392.28 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2443.28 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 366.49 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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 ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata 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 ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ</b> ) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki gotowane 200 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>JAJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>JAJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <b>JAJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biały, mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> )	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki gotowane plasty 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL</b> ) Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2509.48 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2388.18 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2869.49 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 403.60 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2599.47 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 59.84 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2493.20 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2435.49 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 388.35 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2992.45 kcal; Białko ogółem: 151.95 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 449.68 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2589.15 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 391.25 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2382.92 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Jabłko 200 g Sałata 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> ) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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 Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Sałata 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 Kurzczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka 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 Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kurzczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka 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 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> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Kurzczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Sałata 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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 50 g	
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 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> ) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Ziemiaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemiaki 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 pomidorowy 0,3l 1 szt	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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</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 pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 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: 2458.42 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2406.84 kcal; Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2879.92 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 407.02 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2560.13 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 49.72 g; Błonnik pok.: 51.75 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2575.55 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2533.01 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 91.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2868.19 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 437.93 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2697.21 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 395.49 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2320.24 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 5.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa beźmleczna lekkostrawna	
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Sałata 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 ZYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Pojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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 ZYT</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 kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka 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 kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówki z marchwi z olejem b/c 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 marchwi z olejem b/c 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 ( <b>MLE</b> ) 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 kurczaka 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 kurczaka 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane 30 g ( <b>GLU OW</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane 30 g ( <b>GLU OW</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Platki owsiane 30 g ( <b>GLU OW</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) 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 Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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 (kiri, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 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> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, 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 ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok owocowy 0,33l 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> )	Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Sok owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Sok owocowy 0,33l 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> ) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Ddynia z wody 50 g	Sok owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2364.75 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2451.79 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2970.97 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 425.60 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2596.45 kcal; Białko ogółem: 132.62 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 51.80 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2513.76 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2400.68 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2940.83 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 457.33 g; W tym cukry: 98.88 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2630.80 kcal; Białko ogółem: 106.17 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: 2407.44 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 3.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 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 wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 200 g Sałata 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 wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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 wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Sałata 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 wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 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> ) Paszet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Gruszka 200 g Sałata 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 () 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 wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Sałata 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 Papryka świeża 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.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 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> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 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.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pyzy 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 pszenne 20 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g 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.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 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> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 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> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 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.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 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 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 łuskane 30 g ( <b>ORZ.</b> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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> ) Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <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> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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> ) Dynia 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> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Mus z brzoskwiń 100 g 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> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Mus z brzoskwiń 100 g	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 z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2669.92 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2666.51 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 377.24 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 3240.79 kcal; Białko ogółem: 137.88 g; Tłuszcz: 114.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 426.30 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2800.72 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 114.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 54.31 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2803.46 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2694.22 kcal; Białko ogółem: 143.90 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 38.85 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 3235.50 kcal; Białko ogółem: 137.33 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 465.19 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2860.19 kcal; Białko ogółem: 137.33 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2538.92 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 86.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 78.72 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.21 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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