

	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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,) Buraczki gotowane 50 g	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Tofu 50 g (SOJ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Kalaflor 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 Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ser żółty 30 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2588.17 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2300.79 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3055.47 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 435.36 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2689.26 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 383.06 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 62.52 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2479.18 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2583.74 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2946.08 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 447.94 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2641.69 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe 20 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretk drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL,) Tofu 50 g (SOJ,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretk drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretk drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretk drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretk drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL,) Tofu 50 g (SOJ,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN		Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2614.62 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 89.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 357.95 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2627.62 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 3193.40 kcal; Białko ogółem: 135.92 g; Tłuszcz: 116.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 410.65 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2767.57 kcal; Białko ogółem: 144.63 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 374.46 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 59.19 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2707.09 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2539.92 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 3227.05 kcal; Białko ogółem: 149.67 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 456.95 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2894.39 kcal; Białko ogółem: 146.24 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2425.49 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 4.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW										
	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</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 gotowane 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwintna z oliwą b/c 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 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 makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwintna z oliwą b/c 120 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwintna z oliwą b/c 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody 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 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)
PZ	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2444.34 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2366.60 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 3175.89 kcal; Białko ogółem: 139.81 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 456.85 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2454.07 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 49.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2460.32 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2971.64 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 110.24 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 414.20 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2970.18 kcal; Białko ogółem: 144.45 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 447.18 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2651.61 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2426.74 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapi ekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapi ekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2419.97 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2340.85 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 324.75 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 3097.51 kcal; Białko ogółem: 138.95 g; Tłuszcz: 119.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2634.65 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 355.77 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 50.35 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2512.85 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2470.40 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2818.83 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 414.32 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2680.45 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2515.59 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 330.62 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 3.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	
	II śN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</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 olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</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 olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dynia z wody 50 g		
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 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>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa 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>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) 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 Filet z indyka gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2415.93 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2974.08 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2489.75 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 53.03 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2513.70 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2362.97 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 3041.98 kcal; Białko ogółem: 150.25 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 444.49 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2604.98 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2366.11 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 5.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-11-02 sobota	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 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>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II śN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Mięso wieprzowe 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 olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)			Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</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>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 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>) Pasztet z soczewicy* 70 g (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 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>) Pasztet z soczewicy * 70 g (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 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 (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Dynia z wody 50 g			Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2409.80 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2343.18 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2927.35 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 396.12 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2631.85 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 371.17 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2472.90 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2671.07 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 456.77 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2774.81 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 428.17 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2562.50 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 2.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	
	II ŚN			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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretką o smaku truskawkowym 200 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretką o smaku truskawkowym 200 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Galaretką o smaku truskawkowym 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretką o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2531.61 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.58 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2570.84 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 3211.96 kcal; Białko ogółem: 134.44 g; Tłuszcz: 100.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 448.03 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2614.81 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 94.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 52.28 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2661.23 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2491.62 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 3323.62 kcal; Białko ogółem: 168.70 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 464.98 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2669.80 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2485.61 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 4.72 g;	

	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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowo-warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<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>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczynwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2661.75 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 410.14 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2629.69 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2945.25 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2543.24 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 51.31 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2832.45 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2666.26 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 425.01 g; W tym cukry: 100.30 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2789.11 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 436.06 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2690.82 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 13.37 g;	Wartość energetyczna: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 3.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW											
		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parz ona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parz ona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzonka,parz ona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parz ona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g		Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	P.N	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2649.55 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 41.96 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2353.84 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 376.86 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 3087.55 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 443.52 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2788.11 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 379.10 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 56.93 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2540.81 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 378.17 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2530.26 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 49.38 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 3004.63 kcal; Białko ogółem: 142.21 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 472.06 g; W tym cukry: 96.03 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2542.70 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2454.76 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II śN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Dynia z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Dynia z wody 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2301.24 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2360.15 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 3033.08 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 422.56 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2563.01 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2458.35 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2598.78 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 108.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2873.06 kcal; Białko ogółem: 138.01 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2465.36 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2374.08 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 3.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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>) 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 200 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 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>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>)		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 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>) Kalafior gotowany* 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 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>) Pasztecik z ciecierzycy konserwowej 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztecik z ciecierzycy konserwowej 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztecik z ciecierzycy konserwowej 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (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 Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2623.55 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2571.22 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 3229.28 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 111.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 427.34 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2818.08 kcal; Białko ogółem: 134.38 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 57.63 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2761.49 kcal; Białko ogółem: 149.53 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 353.49 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2684.37 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 3025.32 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 453.09 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2846.81 kcal; Białko ogółem: 147.83 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 390.28 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2491.80 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-11-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Śliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2388.29 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2330.56 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2909.67 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 414.15 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2438.49 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2442.16 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2562.29 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2844.07 kcal; Białko ogółem: 143.18 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 435.66 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2610.75 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2344.97 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW											
		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa Bezmleczna lekkostrawna	
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na n/sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 110 g Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 70 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)		
	Obiad		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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, MLE,</u>) Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dynia z wody 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>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</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>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parz ona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parz ona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2489.49 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2485.99 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3003.70 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 101.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2725.65 kcal; Białko ogółem: 135.78 g; Tłuszcz: 101.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 55.02 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2624.57 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2500.45 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2815.74 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2851.37 kcal; Białko ogółem: 143.51 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2416.38 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 2.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</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 Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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 kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane 50 g	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Dynia z wody 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>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>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 jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z indyka gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2684.38 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 379.44 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2515.74 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3295.78 kcal; Białko ogółem: 149.00 g; Tłuszcz: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 429.73 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2573.04 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 50.37 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2624.44 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2544.57 kcal; Białko ogółem: 147.68 g; Tłuszcz: 75.24 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 41.81 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3332.89 kcal; Białko ogółem: 147.68 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 473.21 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2805.53 kcal; Białko ogółem: 144.99 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2451.18 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 75.84 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 4.54 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,