

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ,MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 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 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) 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 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb beźglutenowy 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 SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 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,ZYT) 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 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 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	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ,SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU,PSZ) 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) Naleśniki z serem 300 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU,PSZ,SEL) Naleśniki z serem 300 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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,ZYT) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Buraczki gotowane 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) 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 110 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g 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 Salata zielona 10 g
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Ser żółty 30 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ,GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ,SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2620.54 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 414.50 g; W tym cukry: 85.05 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2264.79 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 3036.69 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2708.94 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; W tym cukry: 51.91 g; Błonnik pok.: 63.67 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2443.18 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 381.86 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2616.11 kcal; Białko ogółem: 144.96 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 446.24 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2930.08 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 383.58 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2368.56 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 50 g
Obiad	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</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	Zupa krem z brokuła+ 400 ml (<u>SOJ, 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>) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 Galaretkę drobiową z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL,</u>) 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 (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2617,22 kcal; Białko ogółem: 113,74 g; Tłuszcz: 89,11 g; Kw. tł. nasy.: 33,38 g; Węglowodany ogółem: 358,57 g; W tym cukry: 71,10 g; Błonnik pok.: 43,08 g; Sól: 10,75 g;	Wartość energetyczna: 2610,22 kcal; Białko ogółem: 119,12 g; Tłuszcz: 85,24 g; Kw. tł. nasy.: 33,20 g; Węglowodany ogółem: 354,24 g; W tym cukry: 81,44 g; Błonnik pok.: 30,33 g; Sól: 10,34 g;	Wartość energetyczna: 3149,25 kcal; Białko ogółem: 131,36 g; Tłuszcz: 114,51 g; Kw. tł. nasy.: 32,26 g; Węglowodany ogółem: 409,88 g; W tym cukry: 65,89 g; Błonnik pok.: 34,79 g; Sól: 12,09 g;	Wartość energetyczna: 2730,80 kcal; Białko ogółem: 144,66 g; Tłuszcz: 86,52 g; Kw. tł. nasy.: 33,48 g; Węglowodany ogółem: 370,84 g; W tym cukry: 58,25 g; Błonnik pok.: 56,99 g; Sól: 13,73 g;	Wartość energetyczna: 2689,69 kcal; Białko ogółem: 131,30 g; Tłuszcz: 88,38 g; Kw. tł. nasy.: 35,75 g; Węglowodany ogółem: 355,26 g; W tym cukry: 81,67 g; Błonnik pok.: 30,33 g; Sól: 11,73 g;	Wartość energetyczna: 2542,52 kcal; Białko ogółem: 98,49 g; Tłuszcz: 87,20 g; Kw. tł. nasy.: 39,61 g; Węglowodany ogółem: 361,98 g; W tym cukry: 75,67 g; Błonnik pok.: 45,29 g; Sól: 10,21 g;	Wartość energetyczna: 3232,83 kcal; Białko ogółem: 150,53 g; Tłuszcz: 99,84 g; Kw. tł. nasy.: 35,81 g; Węglowodany ogółem: 458,26 g; W tym cukry: 83,67 g; Błonnik pok.: 37,25 g; Sól: 13,18 g;	Wartość energetyczna: 2883,42 kcal; Białko ogółem: 144,53 g; Tłuszcz: 87,56 g; Kw. tł. nasy.: 32,73 g; Węglowodany ogółem: 395,90 g; W tym cukry: 61,13 g; Błonnik pok.: 37,10 g; Sól: 13,56 g;	Wartość energetyczna: 2428,09 kcal; Białko ogółem: 95,28 g; Tłuszcz: 90,76 g; Kw. tł. nasy.: 19,34 g; Węglowodany ogółem: 311,84 g; W tym cukry: 51,01 g; Błonnik pok.: 25,42 g; Sól: 5,99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z oliwą b/c 120 g (JAJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2362,08 kcal; Białko ogółem: 103,99 g; Tłuszcz: 62,15 g; Kw. tł. nasy.: 28,22 g; Węglowodany ogółem: 358,88 g; W tym cukry: 74,31 g; Błonnik pok.: 35,04 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2309,60 kcal; Białko ogółem: 100,99 g; Tłuszcz: 54,90 g; Kw. tł. nasy.: 27,25 g; Węglowodany ogółem: 366,13 g; W tym cukry: 80,22 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 10,02 g;	Wartość energetyczna: 3139,49 kcal; Białko ogółem: 128,40 g; Tłuszcz: 91,30 g; Kw. tł. nasy.: 28,12 g; Węglowodany ogółem: 461,08 g; W tym cukry: 77,07 g; Błonnik pok.: 30,97 g; Sól: 11,71 g;	Wartość energetyczna: 2379,50 kcal; Białko ogółem: 116,98 g; Tłuszcz: 62,75 g; Kw. tł. nasy.: 28,15 g; Węglowodany ogółem: 358,08 g; W tym cukry: 45,70 g; Błonnik pok.: 51,18 g; Sól: 10,13 g;	Wartość energetyczna: 2403,32 kcal; Białko ogółem: 120,40 g; Tłuszcz: 56,54 g; Kw. tł. nasy.: 27,63 g; Węglowodany ogółem: 366,48 g; W tym cukry: 80,22 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 10,71 g;	Wartość energetyczna: 2889,38 kcal; Białko ogółem: 139,66 g; Tłuszcz: 105,70 g; Kw. tł. nasy.: 44,06 g; Węglowodany ogółem: 406,50 g; W tym cukry: 76,57 g; Błonnik pok.: 38,54 g; Sól: 8,31 g;	Wartość energetyczna: 2927,49 kcal; Białko ogółem: 139,66 g; Tłuszcz: 73,99 g; Kw. tł. nasy.: 31,20 g; Węglowodany ogółem: 440,26 g; W tym cukry: 89,70 g; Błonnik pok.: 31,39 g; Sól: 9,88 g;	Wartość energetyczna: 2482,92 kcal; Białko ogółem: 121,14 g; Tłuszcz: 64,00 g; Kw. tł. nasy.: 28,98 g; Węglowodany ogółem: 369,65 g; W tym cukry: 36,65 g; Błonnik pok.: 31,77 g; Sól: 12,25 g;	Wartość energetyczna: 2356,74 kcal; Białko ogółem: 97,40 g; Tłuszcz: 56,16 g; Kw. tł. nasy.: 14,30 g; Węglowodany ogółem: 371,80 g; W tym cukry: 76,47 g; Błonnik pok.: 25,90 g; Sól: 5,51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN								
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok owocowy 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	Sok owocowy 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok owocowy 0,33l 1 szt	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
	Wartość energetyczna: 2523.09 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2403.89 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3138.06 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 116.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2618.03 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 49.83 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2575.89 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 351.42 g; W tym cukry: 87.13 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 89.39 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2942.72 kcal; Białko ogółem: 132.25 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 445.88 g; W tym cukry: 93.78 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2631.87 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 39.58 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2598.63 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wędziona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
2024-10-05 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem () 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* 150 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczewo chrupkie kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
2024-10-05 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dyńa z wody 50 g		Chrupki kukurydziane 50 g 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: 2323.18 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2907.35 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 98.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 394.72 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2623.80 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2452.90 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 8.67 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: 2764.53 kcal; Białko ogółem: 131.57 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 428.95 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2533.76 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 359.11 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 10.81 g;	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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa żeberka drobiowa 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa żeberka drobiowa 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa żeberka drobiowa 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa żeberka drobiowa 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa żeberka drobiowa 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa żeberka drobiowa 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kalafior gotowany* 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko 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 (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane plasty 50 g
	Wartość energetyczna: 2357,56 kcal; Białko ogółem: 109,41 g; Tłuszcz: 90,64 g; Kw. tł. nasy.: 46,40 g; Węglowodany ogółem: 290,41 g; W tym cukry: 50,85 g; Błonnik pok.: 29,13 g; Sól: 7,61 g;	Wartość energetyczna: 2409,46 kcal; Białko ogółem: 118,72 g; Tłuszcz: 75,94 g; Kw. tł. nasy.: 38,35 g; Węglowodany ogółem: 321,85 g; W tym cukry: 49,40 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 7,69 g;	Wartość energetyczna: 3050,57 kcal; Białko ogółem: 130,60 g; Tłuszcz: 101,85 g; Kw. tł. nasy.: 33,48 g; Węglowodany ogółem: 407,91 g; W tym cukry: 46,00 g; Błonnik pok.: 26,09 g; Sól: 10,46 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: 2499,84 kcal; Białko ogółem: 137,83 g; Tłuszcz: 77,37 g; Kw. tł. nasy.: 38,70 g; Węglowodany ogółem: 322,14 g; W tym cukry: 49,56 g; Błonnik pok.: 23,60 g; Sól: 8,36 g;	Wartość energetyczna: 2317,57 kcal; Białko ogółem: 92,04 g; Tłuszcz: 85,30 g; Kw. tł. nasy.: 42,31 g; Węglowodany ogółem: 308,09 g; W tym cukry: 51,86 g; Błonnik pok.: 38,95 g; Sól: 6,32 g;	Wartość energetyczna: 2319,58 kcal; Białko ogółem: 168,52 g; Tłuszcz: 89,83 g; Kw. tł. nasy.: 39,42 g; Węglowodany ogółem: 426,11 g; W tym cukry: 54,94 g; Błonnik pok.: 27,25 g; Sól: 8,39 g;	Wartość energetyczna: 2653,82 kcal; Białko ogółem: 138,05 g; Tłuszcz: 82,35 g; Kw. tł. nasy.: 36,95 g; Węglowodany ogółem: 354,58 g; W tym cukry: 43,74 g; Błonnik pok.: 32,27 g; Sól: 11,93 g;	Wartość energetyczna: 2344,23 kcal; Białko ogółem: 103,42 g; Tłuszcz: 73,07 g; Kw. tł. nasy.: 19,93 g; Węglowodany ogółem: 322,34 g; W tym cukry: 38,74 g; Błonnik pok.: 21,34 g; Sól: 4,97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Sliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 80 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Sok pomidorowo- warzywny 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowo- warzywny 0,33l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowo- warzywny 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 399.08 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2550.82 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 405.33 g; W tym cukry: 82.63 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2972.62 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 100.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2621.84 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 54.80 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2753.59 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 405.86 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2737.30 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 406.38 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2768.38 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 438.28 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2650.09 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2406.83 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa beźmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Banan 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> ,) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Banan 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Mus z brzoskwiń 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u> ,) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> ,) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU</u> <u>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</u> <u>PSZ</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u> ,)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Buraczki gotowane plastry 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>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</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Dynia 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: 2333.84 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 375.46 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 3067.55 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 442.12 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2788.11 kcal; Białko ogółem: 127.91 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: 2520.81 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 376.77 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2530.26 kcal; Białko ogółem: 140.73 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: 2915.94 kcal; Białko ogółem: 140.73 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 452.14 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2517.01 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 12.54 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 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 (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzchoła gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2313,24 kcal; Białko ogółem: 103,17 g; Tłuszcz: 71,44 g; Kw. tł. nasy.: 32,19 g; Węglowodany ogółem: 327,92 g; W tym cukry: 60,54 g; Błonnik pok.: 27,40 g; Sól: 10,21 g;	Wartość energetyczna: 2361,15 kcal; Białko ogółem: 106,67 g; Tłuszcz: 54,45 g; Kw. tł. nasy.: 32,12 g; Węglowodany ogółem: 367,74 g; W tym cukry: 99,64 g; Błonnik pok.: 22,81 g; Sól: 7,70 g;	Wartość energetyczna: 2997,08 kcal; Białko ogółem: 127,08 g; Tłuszcz: 92,78 g; Kw. tł. nasy.: 32,08 g; Węglowodany ogółem: 416,36 g; W tym cukry: 73,03 g; Błonnik pok.: 23,54 g; Sól: 9,40 g;	Wartość energetyczna: 2644,01 kcal; Białko ogółem: 141,82 g; Tłuszcz: 83,92 g; Kw. tł. nasy.: 27,95 g; Węglowodany ogółem: 351,16 g; W tym cukry: 53,80 g; Błonnik pok.: 49,21 g; Sól: 10,04 g;	Wartość energetyczna: 2459,35 kcal; Białko ogółem: 125,63 g; Tłuszcz: 56,80 g; Kw. tł. nasy.: 32,92 g; Węglowodany ogółem: 367,84 g; W tym cukry: 99,75 g; Błonnik pok.: 22,81 g; Sól: 8,27 g;	Wartość energetyczna: 2610,78 kcal; Białko ogółem: 77,04 g; Tłuszcz: 106,77 g; Kw. tł. nasy.: 39,07 g; Węglowodany ogółem: 349,71 g; W tym cukry: 62,05 g; Błonnik pok.: 28,23 g; Sól: 9,32 g;	Wartość energetyczna: 2910,06 kcal; Białko ogółem: 142,71 g; Tłuszcz: 60,02 g; Kw. tł. nasy.: 32,10 g; Węglowodany ogółem: 459,02 g; W tym cukry: 90,41 g; Błonnik pok.: 29,57 g; Sól: 7,23 g;	Wartość energetyczna: 2535,36 kcal; Białko ogółem: 134,87 g; Tłuszcz: 58,44 g; Kw. tł. nasy.: 32,79 g; Węglowodany ogółem: 376,80 g; W tym cukry: 53,52 g; Błonnik pok.: 31,55 g; Sól: 10,78 g;	Wartość energetyczna: 2358,08 kcal; Białko ogółem: 99,61 g; Tłuszcz: 67,86 g; Kw. tł. nasy.: 20,12 g; Węglowodany ogółem: 335,76 g; W tym cukry: 72,06 g; Błonnik pok.: 17,01 g; Sól: 3,64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z 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
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surowka wielowarzynowa z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dymna z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dymna z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) 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 (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2508.13 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 82.40 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2449.84 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 337.69 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3132.90 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 105.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 425.24 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2702.66 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 57.70 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2640.11 kcal; Białko ogółem: 140.26 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2568.95 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2916.88 kcal; Białko ogółem: 146.25 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 440.80 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2718.37 kcal; Białko ogółem: 138.35 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 376.59 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2415.42 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 3.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-10-11 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) 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>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	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			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	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 smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka 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 puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolejka	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>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Tofu 50 g (<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 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 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 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>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 wiewprzowy 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50g	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: 2310.56 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2851.70 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2422.57 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2443.86 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 351.16 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2562.29 kcal; Białko ogółem: 143.18 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: 2569.14 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2301.22 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa beźmleczna lekkostrawna	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, 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</p>	<p>Płatki pszenne na n/sojowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z pierśi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb beźglutenowy 110 g 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 (<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</p>	
		II ŚN		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 70 g</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) mielona Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)</p>		
		O	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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>GLUPSZ, MLE</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka) z/k z/s 120 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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>GLUPSZ, MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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>GLUPSZ, MLE</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
		PD		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g</p>		
Kolejacja	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, 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</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 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</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 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</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</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 Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb beźglutenowy 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</p>	
	PN	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Dymna z wody 50 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2529.54 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 8.82 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2454.61 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3016.07 kcal; Białko ogółem: 129.63 g; Tłuszcz: 107.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 10.13 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2765.70 kcal; Białko ogółem: 135.83 g; Tłuszcz: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 57.36 g; Sól: 12.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2593.19 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2540.50 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 7.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2807.58 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 426.84 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 11.74 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2448.75 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 3.01 g;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 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 Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLUPSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>SOJ, 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>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 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 plastry 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 SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, 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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLUPSZ</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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLUPSZ</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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLUPSZ</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLUPSZ</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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLUPSZ, 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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLUPSZ</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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLUPSZ</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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ</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>) Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU, OW</u>)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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 Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</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>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</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 Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLUPSZ, 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 110 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</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 Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, 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>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLUPSZ, 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 Dyńia 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 Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonek 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>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU, ŻYT</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonek niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem () 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2634.03 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 363.68 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2445.39 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 3225.44 kcal; Białko ogółem: 147.50 g; Tłuszcz: 112.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2576.70 kcal; Białko ogółem: 138.92 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2554.09 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2494.22 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 357.21 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 41.93 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 3152.50 kcal; Białko ogółem: 145.97 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 447.49 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2783.49 kcal; Białko ogółem: 142.20 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 52.88 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 14.68 g;	Wartość energetyczna: 2400.83 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 64.01 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 8.20 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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