

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
2024-11-25 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez miewka)* 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 miewka)* 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.) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) 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.) Sznajak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez miewka)* 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	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez miewka)* 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.) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez miewka)* 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Sznajak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane 50 g	
2024-11-25 poniedziałek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem 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-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) 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 miewka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem 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 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2588.17 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2300.79 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 82.66 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3055.47 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 435.36 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2681.46 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 63.69 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2479.18 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2583.74 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2946.08 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 447.94 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2641.69 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, 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) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ JAJ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, 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) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 50 g	
Obiad	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ, JAJ.) Kolej schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wiewprzowej 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka z szynki wiewprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowaz udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Tofu 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowaz udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z brokula+ 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowaz udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretki drobiowaz udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Tofu 50 g (SOJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Tuszczyz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.06 g;	Wafle ryżowe 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wartość energetyczna: 3193.40 kcal; Białko ogółem: 135.92 g; Tuszczyz: 116.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 410.65 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 9.83 g;	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g Wartość energetyczna: 2743.92 kcal; Białko ogółem: 145.18 g; Tuszczyz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 61.71 g; Błonnik pok.: 55.16 g; Sól: 11.99 g;	Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Wartość energetyczna: 2707.09 kcal; Białko ogółem: 134.05 g; Tuszczyz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 9.46 g;	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Wartość energetyczna: 2566.12 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tuszczyz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; Węglowodany ogółem: 361.54 g; W tym cukry: 81.51 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 8.39 g;	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g Wartość energetyczna: 3227.05 kcal; Białko ogółem: 149.67 g; Tuszczyz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 456.95 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 9.94 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Wartość energetyczna: 2894.39 kcal; Białko ogółem: 146.24 g; Tuszczyz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 394.10 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 11.40 g;	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wartość energetyczna: 2425.49 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tuszczyz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 4.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 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-pszenno-żytni 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) 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) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Banan 200 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 Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 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 Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 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) 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) 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 (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 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 d. bo.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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
	BN	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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g 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.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2391.84 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2419.60 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 376.83 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 3191.94 kcal; Białko ogółem: 140.90 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 456.85 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2387.48 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 366.76 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 51.06 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2513.32 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 377.18 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2919.14 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2995.57 kcal; Białko ogółem: 148.78 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2639.66 kcal; Białko ogółem: 137.10 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2426.74 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2482.03 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2410.98 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3167.64 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2626.00 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 49.81 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2582.98 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2532.45 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 375.27 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2893.96 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 434.82 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2680.45 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 371.13 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2585.72 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g 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	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dynia z wody 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Jabiko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Jabiko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabiko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Jabiko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Jabiko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100g (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g (GLU PSZ.) Jabiko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 30 g (SEL.)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2379.93 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2981.83 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 413.91 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2511.35 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 53.03 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2477.70 kcal; Białko ogółem: 126.66 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 350.33 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2362.97 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 3010.98 kcal; Białko ogółem: 149.59 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 437.50 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2604.98 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2373.86 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 4.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
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 wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 200 g Salata 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 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata 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 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 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 wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomarańcza 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) Twarożek z ziołami 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 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) Pomidorki koktajlowe 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 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 oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą 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 Cukinia gotowana z oliwą* 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* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 200 g	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* b/c 250 ml 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 oliwą* 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 oliwą* 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata 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 60 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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	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.) Kalafior gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2405.62 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2356.84 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2941.02 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 396.14 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2642.54 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2486.57 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2649.07 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 450.57 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2788.47 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2574.13 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 2.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	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) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Szyngowa dębowa drobiowa Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem 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 SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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, MLE.) Pzyzy 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 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)* 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 (MLE.) 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 wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyngowa 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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyngowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		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 wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wlepszony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g
	Wartość energetyczna: 2410.66 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2482.56 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 78.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3070.57 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 409.31 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.81 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: 2572.94 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2370.67 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 3182.24 kcal; Białko ogółem: 167.66 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 426.25 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2669.80 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 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 (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 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 Surowka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/g 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 plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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.) 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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-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. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2623.75 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2591.69 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2677.84 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2794.45 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 406.16 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 413.21 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2690.97 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 401.80 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2705.82 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2321.45 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 297.59 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 5.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banan 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banan 200 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Mix салат 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100g Mix салат 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g Mix салат 10g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banan 200g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kalafior gotowany 100g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb bezglutenowy 110g (SOJ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200g Mix салат 10g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5g	
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 50g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem * 50g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150g (GLU PSZ) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ, SEL) Szpinak gotowany z oliwą* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z oliwą* 80g (GLU PSZ) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ, SEL) Szpinak gotowany z oliwą* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150g Szpinak gotowany z oliwą* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ, SEL) Szpinak gotowany z oliwą* 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200g 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 30g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50g (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30g Buraczki gotowane 50g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane plasterki 50g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100g Salata zielona 10g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Schab gotowany* 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100g Salata zielona 10g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30g Surowka z marchwi z olejem b/c 50g	Chrupki kukurydziane 30g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasterki 30g Dynia z wody 50g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 50g
	Wartość energetyczna: 2657.55 kcal; Białko ogółem: 108.83g; Tłuszcz: 90.38g; Kw. tł. nasy.: 29.22g; Węglowodany ogółem: 361.02g; W tym cukry: 77.66g; Błonnik pok.: 43.66g; Sól: 10.54g;	Wartość energetyczna: 2361.84 kcal; Białko ogółem: 106.91g; Tłuszcz: 51.39g; Kw. tł. nasy.: 22.90g; Węglowodany ogółem: 380.46g; W tym cukry: 75.61g; Błonnik pok.: 30.52g; Sól: 6.95g;	Wartość energetyczna: 3095.55 kcal; Białko ogółem: 140.50g; Tłuszcz: 88.49g; Kw. tł. nasy.: 29.35g; Węglowodany ogółem: 447.12g; W tym cukry: 73.12g; Błonnik pok.: 34.62g; Sól: 7.90g;	Wartość energetyczna: 2657.31 kcal; Białko ogółem: 141.94g; Tłuszcz: 74.30g; Kw. tł. nasy.: 27.24g; Węglowodany ogółem: 379.75g; W tym cukry: 46.90g; Błonnik pok.: 57.66g; Sól: 10.89g;	Wartość energetyczna: 2548.81 kcal; Białko ogółem: 129.61g; Tłuszcz: 96.53g; Kw. tł. nasy.: 28.89g; Węglowodany ogółem: 381.77g; W tym cukry: 76.71g; Błonnik pok.: 30.52g; Sól: 8.03g;	Wartość energetyczna: 2538.26 kcal; Białko ogółem: 76.95g; Tłuszcz: 67.76g; Kw. tł. nasy.: 30.26g; Węglowodany ogółem: 346.04g; W tym cukry: 83.25g; Błonnik pok.: 51.08g; Sól: 9.47g;	Wartość energetyczna: 3012.63 kcal; Białko ogółem: 141.11g; Tłuszcz: 67.76g; Kw. tł. nasy.: 26.88g; Węglowodany ogółem: 475.66g; W tym cukry: 90.03g; Błonnik pok.: 35.88g; Sól: 7.50g;	Wartość energetyczna: 2563.86 kcal; Białko ogółem: 137.51g; Tłuszcz: 63.59g; Kw. tł. nasy.: 26.43g; Węglowodany ogółem: 374.21g; W tym cukry: 41.58g; Błonnik pok.: 33.38g; Sól: 10.73g;	Wartość energetyczna: 2462.76 kcal; Białko ogółem: 104.07g; Tłuszcz: 62.55g; Kw. tł. nasy.: 15.40g; Węglowodany ogółem: 377.77g; W tym cukry: 70.67g; Błonnik pok.: 27.84g; Sól: 3.36g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-12-04 środa	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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Salata 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 wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kł M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 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 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g Szynka Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g Szynka Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Salata 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 wołowina 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 wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Dymia z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia 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.) Dymia 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 wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymia 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 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) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kł M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kł M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2301.24 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2360.15 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 3033.08 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 422.56 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2563.01 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2502.38 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2598.78 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 108.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2873.06 kcal; Białko ogółem: 138.01 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2465.36 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2374.08 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 3.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona, 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona, 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana 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) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)
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.) 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 Spaghetti 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 Spaghetti 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 Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 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 * 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE) Buraczki gotowane 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo, naturalny 50 g (MLE) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo, naturalny 50 g (MLE) Buraczki gotowane 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata 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) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2637.35 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 362.63 g; W tym cukry: 87.39 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2577.22 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 348.42 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 3235.28 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 111.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 426.92 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2818.08 kcal; Białko ogółem: 134.38 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 57.63 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2707.49 kcal; Białko ogółem: 147.24 g; Tłuszcz: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2684.37 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 3048.42 kcal; Białko ogółem: 153.20 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 454.56 g; W tym cukry: 81.36 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2852.81 kcal; Białko ogółem: 148.49 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 389.86 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2411.70 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 81.13 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brzaskwinię w syropie 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Brzaskwinię w syropie 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Brzaskwinię w syropie 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczony 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 Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2388.79 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2352.86 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2931.97 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 416.94 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2438.49 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2464.46 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2562.79 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 444.09 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2917.67 kcal; Białko ogółem: 145.21 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2610.75 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2371.47 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy*(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy*(b/g, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Dyńa z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dyńa 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) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100g (MLE) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g(82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2489.49 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2485.99 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3003.70 kcal; Białko ogółem: 134.75 g; Tłuszcz: 110.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 376.52 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2665.15 kcal; Białko ogółem: 140.68 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 54.92 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2624.57 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2500.45 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2815.74 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2851.37 kcal; Białko ogółem: 143.51 g; Tłuszcz: 90.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 376.22 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2416.38 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 2.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II SN			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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) 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 (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	
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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pastet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 100 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z indyka gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepak biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2668.38 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2499.74 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 3279.78 kcal; Białko ogółem: 149.20 g; Tłuszcz: 111.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 424.93 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2636.33 kcal; Białko ogółem: 142.32 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2608.44 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2528.57 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3316.89 kcal; Białko ogółem: 147.88 g; Tłuszcz: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 468.41 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2820.81 kcal; Białko ogółem: 148.48 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2435.18 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 319.55 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 4.58 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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