

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Kafalior gotowany* 100 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 kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU,PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU, JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gl 120 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU,PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU,PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU,PSZ, SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2556.03 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2396.03 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2497.44 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 425.52 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2497.21 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 60.87 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2559.63 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 388.13 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2669.39 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 390.81 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2898.85 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 453.74 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2585.95 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2423.01 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 3.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 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 (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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) Schab Marynny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 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) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 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) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki gotowane 50 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Dyńia 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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 drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	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 drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (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) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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 drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2492.22 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 70.54 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3159.69 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 106.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 414.01 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2580.77 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 351.18 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 46.79 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2665.55 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2983.74 kcal; Białko ogółem: 155.74 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 421.10 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2757.70 kcal; Białko ogółem: 139.68 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2497.32 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 4.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzprowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wierzprowa wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 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>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2709,93 kcal; Białko ogółem: 102,49 g; Tłuszcz: 104,06 g; Kw. tł. nasy.: 39,75 g; Węglowodany ogółem: 358,69 g; W tym cukry: 57,78 g; Błonnik pok.: 35,70 g; Sól: 11,94 g;	Wartość energetyczna: 2311,73 kcal; Białko ogółem: 92,98 g; Tłuszcz: 61,39 g; Kw. tł. nasy.: 27,63 g; Węglowodany ogółem: 360,62 g; W tym cukry: 67,36 g; Błonnik pok.: 27,67 g; Sól: 8,49 g;	Wartość energetyczna: 2905,72 kcal; Białko ogółem: 118,26 g; Tłuszcz: 90,26 g; Kw. tł. nasy.: 30,06 g; Węglowodany ogółem: 418,30 g; W tym cukry: 65,08 g; Błonnik pok.: 32,76 g; Sól: 10,86 g;	Wartość energetyczna: 2647,12 kcal; Białko ogółem: 126,62 g; Tłuszcz: 80,14 g; Kw. tł. nasy.: 31,02 g; Węglowodany ogółem: 379,47 g; W tym cukry: 48,94 g; Błonnik pok.: 52,20 g; Sól: 11,88 g;	Wartość energetyczna: 2409,92 kcal; Białko ogółem: 111,95 g; Tłuszcz: 63,74 g; Kw. tł. nasy.: 28,43 g; Węglowodany ogółem: 360,73 g; W tym cukry: 67,47 g; Błonnik pok.: 27,67 g; Sól: 9,06 g;	Wartość energetyczna: 2621,84 kcal; Białko ogółem: 138,37 g; Tłuszcz: 101,78 g; Kw. tł. nasy.: 28,74 g; Węglowodany ogółem: 355,86 g; W tym cukry: 57,46 g; Błonnik pok.: 34,89 g; Sól: 9,58 g;	Wartość energetyczna: 2898,11 kcal; Białko ogółem: 138,37 g; Tłuszcz: 72,27 g; Kw. tł. nasy.: 31,31 g; Węglowodany ogółem: 440,65 g; W tym cukry: 55,65 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 9,43 g;	Wartość energetyczna: 2512,29 kcal; Białko ogółem: 116,87 g; Tłuszcz: 67,48 g; Kw. tł. nasy.: 29,87 g; Węglowodany ogółem: 373,67 g; W tym cukry: 47,71 g; Błonnik pok.: 32,38 g; Sól: 10,87 g;	Wartość energetyczna: 2387,05 kcal; Białko ogółem: 95,70 g; Tłuszcz: 66,90 g; Kw. tł. nasy.: 17,24 g; Węglowodany ogółem: 356,49 g; W tym cukry: 62,57 g; Błonnik pok.: 24,82 g; Sól: 5,19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 .) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Serek homo. naturalny 100 g (MLE .) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (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 .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Dymna z wody 100 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 .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ .) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR .) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Leczo warzywno-ziemniaczane z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE .) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL .) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ .)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ .)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ .)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL .) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE .) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR .) 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 .) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL .) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE .) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) 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 .) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL .) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE .) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL .) 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 plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE .) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Ser żółty 50 g (MLE .) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE .) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE .) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL .) 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 .) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL .) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL .) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ .) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem razem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ .)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE .)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem razem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ .)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2451.32 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 3062.69 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 111.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2618.10 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2635.88 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2624.00 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 109.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 40.99 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2925.32 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2693.51 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2478.12 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 95.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki 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.) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na nisojowym 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 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.) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata 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.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Filet z indyka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN								
Obiad	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 80 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Grzanki bezglutenowe 20 g (RYB.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 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.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Wafle ryżowe 30 g		1 szt (SEL.)	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Wafle ryżowe 30 g		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2432.94 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2453.70 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 3076.20 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 409.26 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2593.40 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 56.42 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2583.43 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2481.41 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 3307.61 kcal; Białko ogółem: 159.99 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 461.41 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2732.69 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2492.82 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	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.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt	Ryż 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 Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25g 1 szt	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.) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt	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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata 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 Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt	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.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kasza kuskus/sypko 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2543.08 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 362.33 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2443.42 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 3037.98 kcal; Białko ogółem: 139.53 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 393.76 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2744.46 kcal; Białko ogółem: 139.80 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 57.74 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2552.12 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2479.71 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 359.26 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 48.62 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2825.02 kcal; Białko ogółem: 136.49 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 433.07 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2775.95 kcal; Białko ogółem: 133.43 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 382.41 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2446.93 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
II ŚN	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, 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 Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki plasty 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2540.62 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 3234.14 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 110.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2670.47 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2664.35 kcal; Białko ogółem: 140.02 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2638.57 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 452.05 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2932.07 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 454.52 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2769.74 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2379.08 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (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 Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (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 Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 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) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dyńia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN							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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD							Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN							Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g
	Wartość energetyczna: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2338.05 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 3038.09 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2580.97 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 55.10 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2482.76 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 382.02 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2738.46 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2974.81 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 452.34 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2678.48 kcal; Białko ogółem: 134.27 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 386.25 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2425.78 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 5.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2024-12-17 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z oliwą b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 50 g	
2024-12-17 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g 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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2360.39 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2385.76 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 3114.45 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 430.52 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2458.23 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 54.62 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2480.01 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2710.94 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 3007.05 kcal; Białko ogółem: 137.26 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 446.00 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2620.03 kcal; Białko ogółem: 140.83 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2471.69 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 3.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszaný 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) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszaný 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, OW) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszaný 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszaný 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 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 Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 50 g		Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto warzywno-mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b/glutenu 100 g Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný 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 Rukola 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 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 Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný 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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MLE, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný 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 Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Drynja z wody 50 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2383.40 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3022.02 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 421.61 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2545.68 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2411.66 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2863.28 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 444.99 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2660.25 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 4.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2024-12-19 czwartek	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron warzywny z ciecierzycą 300 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki bezglutenowe 20 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane 50 g	
2024-12-19 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ, MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	Wartość energetyczna: 2608,28 kcal; Białko ogółem: 100,43 g; Tłuszcz: 86,23 g; Kw. tł. nasy.: 30,04 g; Węglowodany ogółem: 374,46 g; W tym cukry: 77,95 g; Błonnik pok.: 39,61 g; Sól: 7,20 g;	Wartość energetyczna: 2556,23 kcal; Białko ogółem: 105,22 g; Tłuszcz: 75,06 g; Kw. tł. nasy.: 26,70 g; Węglowodany ogółem: 369,24 g; W tym cukry: 87,22 g; Błonnik pok.: 24,99 g; Sól: 9,31 g;	Wartość energetyczna: 3081,29 kcal; Białko ogółem: 123,87 g; Tłuszcz: 101,19 g; Kw. tł. nasy.: 31,11 g; Węglowodany ogółem: 423,67 g; W tym cukry: 85,55 g; Błonnik pok.: 28,92 g; Sól: 8,57 g;	Wartość energetyczna: 2721,86 kcal; Białko ogółem: 126,49 g; Tłuszcz: 90,38 g; Kw. tł. nasy.: 30,12 g; Węglowodany ogółem: 376,01 g; W tym cukry: 52,73 g; Błonnik pok.: 62,26 g; Sól: 8,91 g;	Wartość energetyczna: 2662,25 kcal; Białko ogółem: 91,56 g; Tłuszcz: 78,71 g; Kw. tł. nasy.: 28,82 g; Węglowodany ogółem: 369,47 g; W tym cukry: 87,44 g; Błonnik pok.: 24,99 g; Sól: 9,70 g;	Wartość energetyczna: 2520,49 kcal; Białko ogółem: 159,45 g; Tłuszcz: 75,52 g; Kw. tł. nasy.: 27,58 g; Węglowodany ogółem: 384,63 g; W tym cukry: 76,23 g; Błonnik pok.: 39,92 g; Sól: 7,18 g;	Wartość energetyczna: 3251,14 kcal; Białko ogółem: 159,45 g; Tłuszcz: 93,98 g; Kw. tł. nasy.: 32,45 g; Węglowodany ogółem: 450,02 g; W tym cukry: 77,36 g; Błonnik pok.: 32,13 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 2701,12 kcal; Białko ogółem: 132,47 g; Tłuszcz: 78,32 g; Kw. tł. nasy.: 27,58 g; Węglowodany ogółem: 374,93 g; W tym cukry: 41,07 g; Błonnik pok.: 28,63 g; Sól: 11,37 g;	Wartość energetyczna: 2572,99 kcal; Białko ogółem: 108,22 g; Tłuszcz: 83,48 g; Kw. tł. nasy.: 18,56 g; Węglowodany ogółem: 344,40 g; W tym cukry: 80,48 g; Błonnik pok.: 21,51 g; Sól: 4,35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-12-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiek any z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane 50 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzgowa gotowana plasty 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane 50 g	
2024-12-20 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowo-warzywny 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokul gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2024-12-20 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowo-warzywny 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowo-warzywny 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2448,42 kcal; Białko ogółem: 102,22 g; Tłuszcz: 81,67 g; Kw. tł. nasy.: 28,58 g; Węglowodany ogółem: 338,88 g; W tym cukry: 56,97 g; Błonnik pok.: 35,42 g; Sól: 9,64 g;	Wartość energetyczna: 2438,22 kcal; Białko ogółem: 108,36 g; Tłuszcz: 67,98 g; Kw. tł. nasy.: 27,54 g; Węglowodany ogółem: 360,54 g; W tym cukry: 79,16 g; Błonnik pok.: 26,18 g; Sól: 9,19 g;	Wartość energetyczna: 2976,30 kcal; Białko ogółem: 140,83 g; Tłuszcz: 92,83 g; Kw. tł. nasy.: 28,85 g; Węglowodany ogółem: 409,12 g; W tym cukry: 56,31 g; Błonnik pok.: 31,93 g; Sól: 11,09 g;	Wartość energetyczna: 2553,96 kcal; Białko ogółem: 132,52 g; Tłuszcz: 69,98 g; Kw. tł. nasy.: 28,71 g; Węglowodany ogółem: 370,17 g; W tym cukry: 48,87 g; Błonnik pok.: 51,95 g; Sól: 10,14 g;	Wartość energetyczna: 2633,68 kcal; Białko ogółem: 130,21 g; Tłuszcz: 79,17 g; Kw. tł. nasy.: 33,44 g; Węglowodany ogółem: 362,38 g; W tym cukry: 80,47 g; Błonnik pok.: 26,18 g; Sól: 11,04 g;	Wartość energetyczna: 2687,34 kcal; Białko ogółem: 102,50 g; Tłuszcz: 104,41 g; Kw. tł. nasy.: 29,70 g; Węglowodany ogółem: 345,40 g; W tym cukry: 56,97 g; Błonnik pok.: 38,22 g; Sól: 10,34 g;	Wartość energetyczna: 3044,20 kcal; Białko ogółem: 137,74 g; Tłuszcz: 71,65 g; Kw. tł. nasy.: 28,55 g; Węglowodany ogółem: 464,19 g; W tym cukry: 80,96 g; Błonnik pok.: 33,70 g; Sól: 9,70 g;	Wartość energetyczna: 2734,12 kcal; Białko ogółem: 137,74 g; Tłuszcz: 71,65 g; Kw. tł. nasy.: 28,95 g; Węglowodany ogółem: 399,80 g; W tym cukry: 53,02 g; Błonnik pok.: 33,49 g; Sól: 11,34 g;	Wartość energetyczna: 2396,62 kcal; Białko ogółem: 105,69 g; Tłuszcz: 75,41 g; Kw. tł. nasy.: 17,24 g; Węglowodany ogółem: 330,05 g; W tym cukry: 53,22 g; Błonnik pok.: 23,61 g; Sól: 5,44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat śzynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, OW.) 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.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 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.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok owocowy 0,33l 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dyńa z wody 50 g	Sok owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2265,81 kcal; Białko ogółem: 107,78 g; Tłuszcz: 65,19 g; Kw. tł. nasy.: 31,23 g; Węglowodany ogółem: 323,51 g; W tym cukry: 86,32 g; Błonnik pok.: 36,84 g; Sól: 8,23 g;	Wartość energetyczna: 2430,95 kcal; Białko ogółem: 113,26 g; Tłuszcz: 55,44 g; Kw. tł. nasy.: 29,33 g; Węglowodany ogółem: 381,75 g; W tym cukry: 88,44 g; Błonnik pok.: 24,74 g; Sól: 7,40 g;	Wartość energetyczna: 2993,89 kcal; Białko ogółem: 137,49 g; Tłuszcz: 81,03 g; Kw. tł. nasy.: 28,75 g; Węglowodany ogółem: 440,38 g; W tym cukry: 82,09 g; Błonnik pok.: 27,79 g; Sól: 7,72 g;	Wartość energetyczna: 2497,51 kcal; Białko ogółem: 136,76 g; Tłuszcz: 71,39 g; Kw. tł. nasy.: 34,16 g; Węglowodany ogółem: 352,16 g; W tym cukry: 61,10 g; Błonnik pok.: 51,66 g; Sól: 10,34 g;	Wartość energetyczna: 2492,92 kcal; Białko ogółem: 129,74 g; Tłuszcz: 54,96 g; Kw. tł. nasy.: 28,69 g; Węglowodany ogółem: 381,99 g; W tym cukry: 88,17 g; Błonnik pok.: 24,74 g; Sól: 7,12 g;	Wartość energetyczna: 2342,58 kcal; Białko ogółem: 101,74 g; Tłuszcz: 32,56 g; Kw. tł. nasy.: 31,20 g; Węglowodany ogółem: 333,66 g; W tym cukry: 86,17 g; Błonnik pok.: 44,34 g; Sól: 6,54 g;	Wartość energetyczna: 3047,12 kcal; Białko ogółem: 138,88 g; Tłuszcz: 71,40 g; Kw. tł. nasy.: 33,44 g; Węglowodany ogółem: 479,27 g; W tym cukry: 98,51 g; Błonnik pok.: 32,86 g; Sól: 7,17 g;	Wartość energetyczna: 2603,36 kcal; Białko ogółem: 138,73 g; Tłuszcz: 63,91 g; Kw. tł. nasy.: 33,44 g; Węglowodany ogółem: 381,30 g; W tym cukry: 56,22 g; Błonnik pok.: 31,08 g; Sól: 10,95 g;	Wartość energetyczna: 2400,53 kcal; Białko ogółem: 101,62 g; Tłuszcz: 55,80 g; Kw. tł. nasy.: 14,93 g; Węglowodany ogółem: 377,63 g; W tym cukry: 79,51 g; Błonnik pok.: 20,07 g; Sól: 3,10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II ŚN							Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD							Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie tuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)
Kolacja	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt 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 Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ddynia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2405.60 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2459.52 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3090.90 kcal; Białko ogółem: 137.42 g; Tłuszcz: 104.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 412.93 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2727.89 kcal; Białko ogółem: 136.43 g; Tłuszcz: 105.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 53.28 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2620.48 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2527.00 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 3051.72 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 452.29 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2721.33 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2462.78 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 3.28 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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