

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa lekkostrawna	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mandarynka 200 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mandarynka 200 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z brzoskwiń 150 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kafalor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 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 gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku warzywna 300 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2,0% tł 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 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 Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 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) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 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 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) Brokuł gotowany* 100 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) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2353.75 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2430.29 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 3019.64 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 105.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 400.54 g; W tym cukry: 65.56 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2702.49 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 48.13 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2563.59 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 392.98 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2317.64 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 438.26 g; W tym cukry: 97.43 g; Błonnik pok.: 41.22 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2964.63 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 438.26 g; W tym cukry: 94.09 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2729.85 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 374.28 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2360.68 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 4.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napoju sjojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sjojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g 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) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik warzywny- dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasztecik warzywny- dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasztecik warzywny- dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet ryбно-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g 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) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet ryбно-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) 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) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet ryбно-warzywny* b/ glutenu 120 g (JAJ, RYB, SEL) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Kalafior gotowany* 50 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ) Siatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* 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) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Stedź z cebulką w oleju 60 g (RYB) Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Kompot z suszu 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) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* b/ glutenu 100 g (RYB, SEL) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twarożek 50 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3015,80 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 108,46 g; Kw. tł. nasy.: 39,23 g; Węglowodany ogółem: 411,97 g; W tym cukry: 95,09 g; Błonnik pok.: 34,29 g; Sól: 9,45 g;	Wartość energetyczna: 2542,86 kcal; Białko ogółem: 104,43 g; Tłuszcz: 66,28 g; Kw. tł. nasy.: 33,92 g; Węglowodany ogółem: 392,32 g; W tym cukry: 88,69 g; Błonnik pok.: 31,45 g; Sól: 7,39 g;	Wartość energetyczna: 3312,78 kcal; Białko ogółem: 128,27 g; Tłuszcz: 103,87 g; Kw. tł. nasy.: 29,24 g; Węglowodany ogółem: 450,62 g; W tym cukry: 63,64 g; Błonnik pok.: 42,28 g; Sól: 10,43 g;	Wartość energetyczna: 2935,90 kcal; Białko ogółem: 129,48 g; Tłuszcz: 74,31 g; Kw. tł. nasy.: 33,46 g; Węglowodany ogółem: 392,62 g; W tym cukry: 55,92 g; Błonnik pok.: 62,94 g; Sól: 9,51 g;	Wartość energetyczna: 2612,86 kcal; Białko ogółem: 110,68 g; Tłuszcz: 71,13 g; Kw. tł. nasy.: 35,42 g; Węglowodany ogółem: 411,97 g; W tym cukry: 88,69 g; Błonnik pok.: 31,45 g; Sól: 9,45 g;	Wartość energetyczna: 3015,80 kcal; Białko ogółem: 110,77 g; Tłuszcz: 108,46 g; Kw. tł. nasy.: 39,23 g; Węglowodany ogółem: 411,97 g; W tym cukry: 95,09 g; Błonnik pok.: 34,29 g; Sól: 9,45 g;	Wartość energetyczna: 3263,41 kcal; Białko ogółem: 147,92 g; Tłuszcz: 86,74 g; Kw. tł. nasy.: 36,41 g; Węglowodany ogółem: 498,83 g; W tym cukry: 106,81 g; Błonnik pok.: 43,79 g; Sól: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 3023,62 kcal; Białko ogółem: 132,21 g; Tłuszcz: 68,98 g; Kw. tł. nasy.: 33,41 g; Węglowodany ogółem: 455,42 g; W tym cukry: 106,81 g; Błonnik pok.: 42,40 g; Sól: 10,10 g;	Wartość energetyczna: 2578,58 kcal; Białko ogółem: 97,29 g; Tłuszcz: 86,69 g; Kw. tł. nasy.: 16,11 g; Węglowodany ogółem: 356,00 g; W tym cukry: 57,40 g; Błonnik pok.: 25,78 g; Sól: 4,45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany 50 g (MLE), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Semik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, 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 gotowany 50 g (MLE), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g Semik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, 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 (GLUPSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Białka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ), Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLUPSZ, JAJ).	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 gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g Semik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, 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), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Semik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE).	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE).	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE).
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), 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.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kluski śląskie* 150 g (JAJ), Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Fasolka szparagowa z wodą* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kotlety sojowe panierowane 120 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Marchew gotowana z olejem* 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 pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), 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 (GLUPSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.), Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ).	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.), Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.), Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (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), Ser żółty 50 g (MLE), Ogórek kiszony 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE).	Rosół z makaronem * 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE).	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE).	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ).
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE).	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafor gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2486.66 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2657.63 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2409.20 kcal; Białko ogółem: 148.47 g; Tłuszcz: 112.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 438.21 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2807.54 kcal; Białko ogółem: 149.61 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 47.24 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2763.64 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 371.41 g; W tym cukry: 84.56 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2642.81 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 46.28 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 3167.91 kcal; Białko ogółem: 171.23 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 466.74 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 3000.17 kcal; Białko ogółem: 153.96 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2774.48 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 385.96 g; W tym cukry: 74.27 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 Jabłko 200 g Ciasto piernik 50g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) 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 (i) b/c 150 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek (i) b/c 150 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ.)
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Karczerek pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (i) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany 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 gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z 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 kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
BN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2592.74 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2541.95 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3120.72 kcal; Białko ogółem: 137.49 g; Tłuszcz: 104.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 418.97 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2805.08 kcal; Białko ogółem: 140.41 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 380.71 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 51.77 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2541.95 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2660.63 kcal; Białko ogółem: 142.74 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 357.70 g; W tym cukry: 84.58 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2910.52 kcal; Białko ogółem: 142.74 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 450.53 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2881.27 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2526.63 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 65.71 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (RYB,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Wafle ryżowe 30 g	1 szt (SEL,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,) Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g
	Wartość energetyczna: 2345,25 kcal; Białko ogółem: 105,87 g; Tłuszcz: 70,75 g; Kw. tł. nasy.: 22,97 g; Węglowodany ogółem: 333,05 g; W tym cukry: 83,82 g; Błonnik pok.: 33,74 g; Sól: 6,81 g;	Wartość energetyczna: 2383,85 kcal; Białko ogółem: 106,82 g; Tłuszcz: 66,05 g; Kw. tł. nasy.: 26,34 g; Węglowodany ogółem: 351,43 g; W tym cukry: 82,77 g; Błonnik pok.: 29,43 g; Sól: 7,31 g;	Wartość energetyczna: 2995,71 kcal; Białko ogółem: 127,01 g; Tłuszcz: 97,23 g; Kw. tł. nasy.: 29,57 g; Węglowodany ogółem: 414,54 g; W tym cukry: 77,35 g; Błonnik pok.: 33,53 g; Sól: 9,51 g;	Wartość energetyczna: 2524,66 kcal; Białko ogółem: 136,77 g; Tłuszcz: 75,68 g; Kw. tł. nasy.: 23,92 g; Węglowodany ogółem: 349,03 g; W tym cukry: 53,53 g; Błonnik pok.: 53,97 g; Sól: 7,95 g;	Wartość energetyczna: 2550,60 kcal; Białko ogółem: 130,25 g; Tłuszcz: 74,05 g; Kw. tł. nasy.: 29,13 g; Węglowodany ogółem: 351,73 g; W tym cukry: 82,77 g; Błonnik pok.: 29,43 g; Sól: 7,68 g;	Wartość energetyczna: 2434,27 kcal; Białko ogółem: 99,08 g; Tłuszcz: 84,92 g; Kw. tł. nasy.: 34,76 g; Węglowodany ogółem: 332,08 g; W tym cukry: 81,61 g; Błonnik pok.: 33,74 g; Sól: 8,03 g;	Wartość energetyczna: 2996,84 kcal; Białko ogółem: 147,97 g; Tłuszcz: 80,70 g; Kw. tł. nasy.: 29,93 g; Węglowodany ogółem: 439,56 g; W tym cukry: 80,19 g; Błonnik pok.: 32,35 g; Sól: 8,94 g;	Wartość energetyczna: 2574,60 kcal; Białko ogółem: 139,78 g; Tłuszcz: 71,57 g; Kw. tł. nasy.: 27,32 g; Węglowodany ogółem: 356,87 g; W tym cukry: 46,16 g; Błonnik pok.: 33,17 g; Sól: 9,72 g;	Wartość energetyczna: 2393,93 kcal; Białko ogółem: 90,04 g; Tłuszcz: 74,05 g; Kw. tł. nasy.: 16,84 g; Węglowodany ogółem: 347,58 g; W tym cukry: 74,99 g; Błonnik pok.: 27,12 g; Sól: 4,63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 200 g 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Papryka świeża 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomarańcza 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomarańcza 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ.) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ryż na sypko 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ryż na sypko 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ryż na sypko 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g Ryż na sypko 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ryż na sypko 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g 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 gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 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, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dyńka z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2537.14 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 381.48 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2488.36 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 376.35 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 3083.55 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 420.41 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2697.02 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 386.71 g; W tym cukry: 52.04 g; Błonnik pok.: 53.22 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2618.08 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2388.51 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 380.44 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2839.55 kcal; Białko ogółem: 134.07 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 440.44 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2707.68 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2494.01 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 2.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-29 niedziela	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzchowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
2024-12-29 niedziela	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
2024-12-29 niedziela	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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 50 g
	Wartość energetyczna: 2425.10 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2458.14 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3259.61 kcal; Białko ogółem: 137.22 g; Tłuszcz: 110.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 431.75 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2558.09 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 49.72 g; Sól: 12.66 g;	Wartość energetyczna: 2548.52 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2394.04 kcal; Białko ogółem: 156.98 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3101.77 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 60.26 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2662.48 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 358.21 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2458.00 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 3.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-12-30 poniedziałek	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) 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) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Ryz na sypko (brązowy) 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dymia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	
		II 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
2024-12-30 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) 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	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
2024-12-30 poniedziałek	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) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb 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) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZC.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZC.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2396.65 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2366.79 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 407.40 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2935.87 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 391.00 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2688.41 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 370.11 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 58.91 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2569.55 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 407.92 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2403.36 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 414.97 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2719.59 kcal; Białko ogółem: 134.97 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2727.83 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 387.63 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Makaron na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Fillet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ)
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, JAJ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, JAJ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 80 g (GLU PSZ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, JAJ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (GLU PSZ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, JAJ) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinał gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinał 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane plastry 50 g	
Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2997.30 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 109.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 403.94 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2701.59 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 423.38 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 3488.80 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 493.04 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 3050.56 kcal; Białko ogółem: 141.61 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 425.66 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 58.56 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2888.56 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 424.68 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2740.26 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 51.98 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 3214.63 kcal; Białko ogółem: 144.41 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 497.66 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2957.11 kcal; Białko ogółem: 137.19 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 420.12 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2846.01 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 409.83 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa lekkostrawna
Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Serek twarogowy 30 g Śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Schab gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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 30 g Śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy 30 g Śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy 30 g Śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, 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.) Serek twarogowy 30 g Śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ.)
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie tuskane 30 g (ORZ.)		Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% t 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.) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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.) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2493.50 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 334.91 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2616.80 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 3484.74 kcal; Białko ogółem: 154.25 g; Tłuszcz: 110.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 441.49 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2982.45 kcal; Białko ogółem: 146.24 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2655.50 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 373.91 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2775.88 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 116.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 3078.33 kcal; Białko ogółem: 143.69 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 451.98 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2892.05 kcal; Białko ogółem: 142.39 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 382.68 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2746.62 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 3.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-01-02 czwartek	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) Twarożek 100 g (MLE) Jabłko 200 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
2025-01-02 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serowymi i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
2025-01-02 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 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) 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) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Buraczki gotowane 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	
		Wartość energetyczna: 2630.03 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2542.82 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 345.11 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 3132.46 kcal; Białko ogółem: 126.26 g; Tłuszcz: 106.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 428.81 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2820.52 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 375.86 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 58.38 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2606.42 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2573.75 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 380.31 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 3013.39 kcal; Białko ogółem: 146.47 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 448.98 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2815.20 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2335.63 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 3.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa lekkostrawna	
2025-01-03 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 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 napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomarańcza 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
2025-01-03 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2025-01-03 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 z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2416.77 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2380.84 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 360.79 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 3028.72 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 416.94 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2466.47 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 53.58 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2533.46 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 361.97 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2652.79 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2962.17 kcal; Białko ogółem: 144.51 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 451.89 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2468.22 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN								
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy* (b/gl, b/ml) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN								
	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2374.53 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2375.82 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2893.54 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 99.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2550.18 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 54.92 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2514.41 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2500.45 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 356.24 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2815.74 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 426.00 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2741.20 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 379.82 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 2.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa lekkostrawna
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane 50 g	
2025-01-05 niedziela	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL,) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE,) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowa 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 30 g (GLU OW,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 30 g (GLU OW,)	
2025-01-05 niedziela	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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Dynia z wody 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Filet z indyka gotowany 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	Wartość energetyczna: 2357,02 kcal; Białko ogółem: 110,92 g; Tłuszcz: 66,16 g; Kw. tł. nasy.: 22,97 g; Węglowodany ogółem: 343,82 g; W tym cukry: 74,27 g; Błonnik pok.: 38,14 g; Sól: 8,36 g;	Wartość energetyczna: 2344,67 kcal; Białko ogółem: 114,85 g; Tłuszcz: 64,07 g; Kw. tł. nasy.: 30,57 g; Węglowodany ogółem: 331,31 g; W tym cukry: 63,94 g; Błonnik pok.: 25,19 g; Sól: 8,69 g;	Wartość energetyczna: 3124,71 kcal; Białko ogółem: 146,96 g; Tłuszcz: 100,94 g; Kw. tł. nasy.: 35,18 g; Węglowodany ogółem: 411,44 g; W tym cukry: 62,23 g; Błonnik pok.: 28,84 g; Sól: 10,13 g;	Wartość energetyczna: 2511,26 kcal; Białko ogółem: 140,17 g; Tłuszcz: 69,02 g; Kw. tł. nasy.: 25,57 g; Węglowodany ogółem: 355,97 g; W tym cukry: 64,84 g; Błonnik pok.: 53,30 g; Sól: 10,11 g;	Wartość energetyczna: 2453,37 kcal; Białko ogółem: 127,97 g; Tłuszcz: 70,18 g; Kw. tł. nasy.: 32,59 g; Węglowodany ogółem: 331,61 g; W tym cukry: 63,94 g; Błonnik pok.: 25,19 g; Sól: 8,95 g;	Wartość energetyczna: 2498,57 kcal; Białko ogółem: 75,34 g; Tłuszcz: 91,02 g; Kw. tł. nasy.: 30,92 g; Węglowodany ogółem: 359,97 g; W tym cukry: 80,34 g; Błonnik pok.: 43,51 g; Sól: 7,67 g;	Wartość energetyczna: 3131,44 kcal; Białko ogółem: 148,36 g; Tłuszcz: 82,20 g; Kw. tł. nasy.: 33,69 g; Węglowodany ogółem: 458,68 g; W tym cukry: 71,03 g; Błonnik pok.: 36,15 g; Sól: 9,89 g;	Wartość energetyczna: 2695,74 kcal; Białko ogółem: 146,34 g; Tłuszcz: 73,49 g; Kw. tł. nasy.: 33,50 g; Węglowodany ogółem: 311,35 g; W tym cukry: 53,77 g; Błonnik pok.: 29,15 g; Sól: 11,71 g;	Wartość energetyczna: 2304,89 kcal; Białko ogółem: 109,58 g; Tłuszcz: 67,47 g; Kw. tł. nasy.: 18,84 g; Węglowodany ogółem: 311,35 g; W tym cukry: 57,84 g; Błonnik pok.: 21,15 g; Sól: 4,32 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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