

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25g 1 szt Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 25g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 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) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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)	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)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2660.17 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2372.79 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 3077.47 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 445.46 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2655.87 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 65.24 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2551.18 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 386.26 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2655.74 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 449.24 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 3018.08 kcal; Białko ogółem: 149.76 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 449.24 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2673.17 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2396.74 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 358.12 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 3.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna				
2025-01-21 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g			
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
				PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
					Wartość energetyczna: 2425.61 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2415.01 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2951.39 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 100.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 390.46 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2663.44 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 51.76 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2494.48 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 3028.73 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 467.19 g; W tym cukry: 63.35 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2700.52 kcal; Białko ogółem: 141.60 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 382.33 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2319.10 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsa	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Shiadańskie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN								
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
	PN								
Wartość energetyczna:	2391,84 kcal; Białko ogółem: 107,45 g; Tłuszcz: 59,15 g; Kw. tł. nasy.: 28,57 g; Węglowodany ogółem: 370,58 g; W tym cukry: 86,21 g; Błonnik pok.: 37,16 g; Sól: 8,83 g;	2419,60 kcal; Białko ogółem: 110,09 g; Tłuszcz: 58,10 g; Kw. tł. nasy.: 29,01 g; Węglowodany ogółem: 376,83 g; W tym cukry: 87,72 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 9,61 g;	3191,94 kcal; Białko ogółem: 132,24 g; Tłuszcz: 93,26 g; Kw. tł. nasy.: 28,83 g; Węglowodany ogółem: 456,85 g; W tym cukry: 78,27 g; Błonnik pok.: 29,14 g; Sól: 11,02 g;	2390,23 kcal; Białko ogółem: 132,24 g; Tłuszcz: 54,07 g; Kw. tł. nasy.: 28,24 g; Węglowodany ogółem: 364,40 g; W tym cukry: 52,67 g; Błonnik pok.: 52,32 g; Sól: 9,29 g;	2513,32 kcal; Białko ogółem: 129,50 g; Tłuszcz: 59,74 g; Kw. tł. nasy.: 29,39 g; Węglowodany ogółem: 377,18 g; W tym cukry: 87,72 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 10,30 g;	2919,14 kcal; Białko ogółem: 148,78 g; Tłuszcz: 102,70 g; Kw. tł. nasy.: 44,41 g; Węglowodany ogółem: 418,20 g; W tym cukry: 88,47 g; Błonnik pok.: 40,66 g; Sól: 8,67 g;	2995,57 kcal; Białko ogółem: 148,78 g; Tłuszcz: 73,59 g; Kw. tł. nasy.: 31,97 g; Węglowodany ogółem: 449,02 g; W tym cukry: 95,76 g; Błonnik pok.: 31,46 g; Sól: 10,01 g;	2660,31 kcal; Białko ogółem: 136,70 g; Tłuszcz: 69,93 g; Kw. tł. nasy.: 30,36 g; Węglowodany ogółem: 384,86 g; W tym cukry: 48,65 g; Błonnik pok.: 31,55 g; Sól: 11,46 g;	2449,54 kcal; Białko ogółem: 103,81 g; Tłuszcz: 63,49 g; Kw. tł. nasy.: 17,06 g; Węglowodany ogółem: 372,10 g; W tym cukry: 76,47 g; Błonnik pok.: 25,90 g; Sól: 5,68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
Shiadańskie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pastą z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Dynia z wody 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.) Dynia z wody 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywna* 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-warzywna* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Salatka 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 JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywna* 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 wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 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 JEJCZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2491.24 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2410.98 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 344.04 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3167.64 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2626.00 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 354.09 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 49.81 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2582.98 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2543.18 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2893.38 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 434.76 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2675.80 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2585.72 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Serek twarogowy 50 g Smietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Serek twarogowy 50 g Smietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy 50 g Smietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy 50 g Smietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Serek twarogowy 50 g Smietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
2025-01-24 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Dyńia z wody 50 g	
2025-01-24 piątek	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g
		Wartość energetyczna: 2305.61 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2379.93 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2981.83 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 414.42 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2506.35 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 52.38 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2477.70 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2357.97 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3000.98 kcal; Białko ogółem: 148.49 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 436.10 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2610.48 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 359.10 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2378.86 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 4.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Płatki 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	Płatki 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 Brzaskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona w olejem* 50 g	Płatki 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	Płatki 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 Sałata zielona 10 g Brzaskwinie w syropie 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomarańcza 200 g	Płatki 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 Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Płatki 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 Brzaskwinie w syropie 200 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 200 g	Koperkowa z ryżem* 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczywo 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 plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 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.) 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 plastry 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) 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	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 plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2487.26 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3016.35 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 405.34 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2642.54 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 371.18 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2561.90 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2649.07 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 450.57 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2788.47 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2649.47 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 2.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza 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 debowa 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) Szynkowa debowa drobiowa margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE) 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 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ) 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 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kalaflor gotowany* 50 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wierzprowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) 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) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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) Kalaflor gotowany* 50 g
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 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 (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Galaretki 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) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane plasty 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2436,46 kcal; Białko ogółem: 105,11 g; Tłuszcz: 86,78 g; Kw. tł. nasy.: 42,18 g; Węglowodany ogółem: 324,52 g; W tym cukry: 73,37 g; Błonnik pok.: 29,46 g; Sól: 7,43 g;	Wartość energetyczna: 2536,05 kcal; Białko ogółem: 117,77 g; Tłuszcz: 75,07 g; Kw. tł. nasy.: 34,27 g; Węglowodany ogółem: 324,52 g; W tym cukry: 72,62 g; Błonnik pok.: 22,78 g; Sól: 6,86 g;	Wartość energetyczna: 3134,45 kcal; Białko ogółem: 134,87 g; Tłuszcz: 101,52 g; Kw. tł. nasy.: 33,07 g; Węglowodany ogółem: 427,66 g; W tym cukry: 66,17 g; Błonnik pok.: 25,27 g; Sól: 9,63 g;	Wartość energetyczna: 2531,16 kcal; Białko ogółem: 136,50 g; Tłuszcz: 83,39 g; Kw. tł. nasy.: 37,57 g; Węglowodany ogółem: 357,83 g; W tym cukry: 49,30 g; Błonnik pok.: 52,21 g; Sól: 10,43 g;	Wartość energetyczna: 2626,44 kcal; Białko ogółem: 136,87 g; Tłuszcz: 76,50 g; Kw. tł. nasy.: 34,62 g; Węglowodany ogółem: 357,83 g; W tym cukry: 72,79 g; Błonnik pok.: 22,78 g; Sól: 7,53 g;	Wartość energetyczna: 2396,47 kcal; Białko ogółem: 87,74 g; Tłuszcz: 81,44 g; Kw. tł. nasy.: 38,09 g; Węglowodany ogółem: 342,20 g; W tym cukry: 74,38 g; Błonnik pok.: 39,28 g; Sól: 6,14 g;	Wartość energetyczna: 3182,73 kcal; Białko ogółem: 160,86 g; Tłuszcz: 87,46 g; Kw. tł. nasy.: 34,47 g; Węglowodany ogółem: 451,29 g; W tym cukry: 78,78 g; Błonnik pok.: 27,84 g; Sól: 7,85 g;	Wartość energetyczna: 2697,49 kcal; Białko ogółem: 142,00 g; Tłuszcz: 83,90 g; Kw. tł. nasy.: 37,02 g; Węglowodany ogółem: 358,27 g; W tym cukry: 44,13 g; Błonnik pok.: 31,88 g; Sól: 11,32 g;	Wartość energetyczna: 2485,72 kcal; Białko ogółem: 103,02 g; Tłuszcz: 75,20 g; Kw. tł. nasy.: 20,23 g; Węglowodany ogółem: 353,08 g; W tym cukry: 64,58 g; Błonnik pok.: 23,01 g; Sól: 3,01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dymna 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.) Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa 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, JAŁ, 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 mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Sałata zielona 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU 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 mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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	Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony 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 owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczony chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2645.15 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2629.69 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 417.44 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2945.25 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 393.96 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2677.84 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2832.45 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 417.96 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2649.66 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 417.70 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2728.97 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 413.60 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2705.82 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 3.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 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	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	Makaron na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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 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	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) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Makaron 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) Pomidor 50 g	Makaron 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) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Makaron 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 Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Cukinia czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) 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) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z oliwą* 200 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) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, 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) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemiaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemiaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (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.) 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 plasty 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Sałata 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Sałata 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-pszenny 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 plasty 30 g Dyńa z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2657.55 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2361.84 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 380.46 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3095.55 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 447.12 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2657.31 kcal; Białko ogółem: 141.94 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 379.75 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 57.66 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2548.81 kcal; Białko ogółem: 129.61 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2538.26 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 51.08 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 3012.63 kcal; Białko ogółem: 141.11 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 475.66 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2563.86 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 374.21 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2462.76 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 3.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	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.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzgowa gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	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 Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Dymna z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy 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.)	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2400,88 kcal; Białko ogółem: 103,16 g; Tłuszcz: 78,88 g; Kw. tł. nasy.: 32,44 g; Węglowodany ogółem: 333,00 g; W tym cukry: 55,35 g; Błonnik pok.: 29,39 g; Sól: 10,37 g;	Wartość energetyczna: 2360,15 kcal; Białko ogółem: 104,57 g; Tłuszcz: 55,15 g; Kw. tł. nasy.: 31,65 g; Węglowodany ogółem: 367,24 g; W tym cukry: 95,74 g; Błonnik pok.: 22,46 g; Sól: 7,23 g;	Wartość energetyczna: 3033,08 kcal; Białko ogółem: 129,68 g; Tłuszcz: 92,98 g; Kw. tł. nasy.: 32,05 g; Węglowodany ogółem: 422,56 g; W tym cukry: 75,43 g; Błonnik pok.: 22,04 g; Sól: 8,71 g;	Wartość energetyczna: 2573,81 kcal; Białko ogółem: 135,52 g; Tłuszcz: 83,12 g; Kw. tł. nasy.: 26,31 g; Węglowodany ogółem: 341,86 g; W tym cukry: 47,50 g; Błonnik pok.: 49,21 g; Sól: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 2502,38 kcal; Białko ogółem: 121,20 g; Tłuszcz: 63,41 g; Kw. tł. nasy.: 33,97 g; Węglowodany ogółem: 368,15 g; W tym cukry: 95,85 g; Błonnik pok.: 22,46 g; Sól: 7,93 g;	Wartość energetyczna: 2616,78 kcal; Białko ogółem: 72,14 g; Tłuszcz: 110,27 g; Kw. tł. nasy.: 38,84 g; Węglowodany ogółem: 347,81 g; W tym cukry: 56,95 g; Błonnik pok.: 29,38 g; Sól: 9,50 g;	Wartość energetyczna: 2919,06 kcal; Białko ogółem: 137,91 g; Tłuszcz: 60,72 g; Kw. tł. nasy.: 31,86 g; Węglowodany ogółem: 465,32 g; W tym cukry: 102,11 g; Błonnik pok.: 29,02 g; Sól: 7,47 g;	Wartość energetyczna: 2465,36 kcal; Białko ogółem: 131,37 g; Tłuszcz: 55,64 g; Kw. tł. nasy.: 30,97 g; Węglowodany ogółem: 368,90 g; W tym cukry: 48,42 g; Błonnik pok.: 30,05 g; Sól: 9,89 g;	Wartość energetyczna: 2374,08 kcal; Białko ogółem: 99,41 g; Tłuszcz: 67,86 g; Kw. tł. nasy.: 20,12 g; Węglowodany ogółem: 340,56 g; W tym cukry: 73,26 g; Błonnik pok.: 17,01 g; Sól: 3,60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) 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 Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Łopatką wieprzową pieczoną 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 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 wieprzową pieczoną 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Buraczki gotowane 50 g	
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) Paszтет 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) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek () b/c 150 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) Paszтет 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) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 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) Paszтет 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 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 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) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek () b/c 150 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)		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.) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2626.61 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2582.22 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 349.63 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3266.58 kcal; Białko ogółem: 141.55 g; Tłuszcz: 113.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 428.74 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2824.62 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 58.78 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2712.49 kcal; Białko ogółem: 147.28 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2673.63 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 389.46 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 3086.32 kcal; Białko ogółem: 152.48 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 475.81 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2811.51 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2416.70 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-31 Piątek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u> , Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u> , Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	
2025-01-31 Piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
2025-01-31 Piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> , Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> , Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> , Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u> , Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u> , Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> , Dynia z wody 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , 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	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Ciukinia pieczona z olejem * 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2344.86 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2923.97 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 415.82 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2430.49 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 52.54 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2456.46 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2554.79 kcal; Białko ogółem: 144.33 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2909.67 kcal; Białko ogółem: 142.97 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 442.97 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2602.75 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 381.73 g; W tym cukry: 49.80 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2371.47 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na m/sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) 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 Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napój 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 Sałata zielona 10 g Banan 200 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Śurówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) mielona Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
2025-02-01 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(b/gl, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymia z wody 50 g	
2025-02-01 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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 Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, GLUŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtusty 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLUŻYT) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g		Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2420,80 kcal; Białko ogółem: 102,25 g; Tłuszcz: 87,85 g; Kw. tł. nasy.: 37,23 g; Węglowodany ogółem: 321,26 g; W tym cukry: 56,68 g; Błonnik pok.: 33,62 g; Sól: 7,76 g;	Wartość energetyczna: 2578,42 kcal; Białko ogółem: 110,95 g; Tłuszcz: 77,55 g; Kw. tł. nasy.: 30,17 g; Węglowodany ogółem: 371,28 g; W tym cukry: 94,36 g; Błonnik pok.: 29,17 g; Sól: 6,70 g;	Wartość energetyczna: 3096,13 kcal; Białko ogółem: 135,32 g; Tłuszcz: 108,58 g; Kw. tł. nasy.: 32,93 g; Węglowodany ogółem: 412,89 g; W tym cukry: 75,61 g; Błonnik pok.: 33,63 g; Sól: 9,16 g;	Wartość energetyczna: 2592,26 kcal; Białko ogółem: 135,32 g; Tłuszcz: 87,31 g; Kw. tł. nasy.: 33,65 g; Węglowodany ogółem: 342,91 g; W tym cukry: 52,24 g; Błonnik pok.: 54,45 g; Sól: 10,84 g;	Wartość energetyczna: 2717,00 kcal; Białko ogółem: 133,37 g; Tłuszcz: 82,55 g; Kw. tł. nasy.: 32,58 g; Węglowodany ogółem: 372,38 g; W tym cukry: 94,42 g; Błonnik pok.: 29,17 g; Sól: 7,82 g;	Wartość energetyczna: 2431,75 kcal; Białko ogółem: 140,43 g; Tłuszcz: 79,16 g; Kw. tł. nasy.: 35,09 g; Węglowodany ogółem: 353,21 g; W tym cukry: 63,41 g; Błonnik pok.: 38,93 g; Sól: 6,78 g;	Wartość energetyczna: 2978,71 kcal; Białko ogółem: 140,43 g; Tłuszcz: 67,86 g; Kw. tł. nasy.: 26,44 g; Węglowodany ogółem: 467,97 g; W tym cukry: 106,55 g; Błonnik pok.: 37,91 g; Sól: 7,35 g;	Wartość energetyczna: 2780,83 kcal; Białko ogółem: 139,94 g; Tłuszcz: 88,97 g; Kw. tł. nasy.: 33,81 g; Węglowodany ogółem: 370,62 g; W tym cukry: 50,65 g; Błonnik pok.: 36,23 g; Sól: 11,18 g;	Wartość energetyczna: 2579,35 kcal; Białko ogółem: 100,85 g; Tłuszcz: 86,32 g; Kw. tł. nasy.: 20,97 g; Węglowodany ogółem: 354,39 g; W tym cukry: 71,65 g; Błonnik pok.: 24,36 g; Sól: 2,67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

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

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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