

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2025-01-06 poniedziałek	Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) 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 Cukier 5 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) 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	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) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Cukier 5 g Salata zielona 10 g Kalefior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) 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	
2025-01-06 poniedziałek	Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ) Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g Dymna z wody 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron ze szpinakiem i serem zółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE, PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g 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 Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g 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.) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g		
2025-01-06 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Ciepłe drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Ciepłe drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Ciepłe drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2553.64 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2405.32 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 3046.14 kcal; Białko ogółem: 146.94 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 419.15 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2430.17 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 48.23 g; Błonnik pok.: 54.26 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2568.92 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 371.22 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2784.79 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz: 106.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 394.90 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2849.41 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 447.32 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2583.72 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 3.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Sniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Marynowy- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Buraczki plasty 50 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g/ 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Schab gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Dymia 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 Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Schab gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Schab gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2320.81 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2370.82 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 345.39 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2968.12 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2508.47 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 369.81 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 50.86 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2544.14 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2541.29 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 3013.80 kcal; Białko ogółem: 152.80 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2636.29 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 391.46 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2496.99 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 4.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Mandarynka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Tofu 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Mandarynka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynga wleprzowana gotowana 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 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-pszenno-żytni 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Dyńia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dyńia z wody 50 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2709.93 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2311.73 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2861.97 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 400.80 g; W tym cukry: 51.33 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2647.12 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 52.20 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2409.92 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2621.84 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2873.41 kcal; Białko ogółem: 138.14 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 441.33 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2511.71 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 373.61 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2343.30 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 338.99 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 5.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-01-09 czwartek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona, z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-01-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )	
2025-01-09 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salatkajarzynowa z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		RN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <b>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Rozdziew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2451.32 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 3062.69 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 111.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 408.67 g; W tym cukry: 48.73 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2618.10 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 58.02 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2635.88 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 109.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 347.55 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2624.00 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 109.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2925.32 kcal; Białko ogółem: 137.38 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2693.51 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2478.12 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 95.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 33.10 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 3.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Filet z indyka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pełnoziarniste 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 80 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez glutenu, bez mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Grzanki bezglutenowe 20 g Łosoś pieczony 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Wafle ryżowe 30 g		Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL.</b> ) Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2444.02 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 359.09 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2453.70 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 3076.20 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 409.26 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2604.49 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 362.19 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 56.42 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2583.43 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2492.49 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 3307.61 kcal; Białko ogółem: 159.99 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 461.41 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2732.69 kcal; Białko ogółem: 141.56 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2478.94 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Serek twarogowy 100 g Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokul gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczkki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazylowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazylowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos bazylowy (bez glutenu)* 80 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Ddynia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Ddynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ddynia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2661.44 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2566.58 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 356.85 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 3161.14 kcal; Białko ogółem: 145.11 g; Tłuszcz: 112.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 405.47 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2842.81 kcal; Białko ogółem: 145.57 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 386.92 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2675.28 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2499.71 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 86.94 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2899.14 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 438.93 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2879.11 kcal; Białko ogółem: 139.61 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2533.62 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 3.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
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-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plasty 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Ziemniaki gotowane 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek ( ) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, MLE może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2540.62 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2529.25 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 3234.14 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 110.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 426.19 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2670.47 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 46.01 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2664.35 kcal; Białko ogółem: 140.02 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2638.57 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 452.05 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2932.07 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 454.52 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2769.74 kcal; Białko ogółem: 138.04 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2379.08 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 3.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Fomidoroki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidoroki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pomidoroki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 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) Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sznajak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (GLU PSZ) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Sznajak 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g (JAJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2509.70 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2338.05 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 3038.09 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 418.47 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2580.97 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 55.10 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2482.76 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 382.02 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2738.46 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 363.96 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2974.81 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 452.34 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2671.87 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2425.78 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 5.10 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 80 g Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka wielowarzynowa z oliwą b/c 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wołowy (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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki plasterki 50 g		
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
BN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2418.66 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 92.22 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2444.03 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 3182.25 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 107.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 434.14 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2460.00 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 55.34 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2538.28 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2710.94 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 389.14 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2969.73 kcal; Białko ogółem: 137.34 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 446.00 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2667.80 kcal; Białko ogółem: 136.62 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 362.20 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2533.31 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 3.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryz na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆC.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆC.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆC.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka b/glutenu 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆC.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 366.79 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2383.40 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3028.97 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 421.86 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 50.15 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2545.68 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2411.66 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 379.36 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2863.28 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 444.99 g; W tym cukry: 94.94 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2663.47 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 394.21 g; W tym cukry: 49.06 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2395.45 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 4.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napój 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 (MLE.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidoroki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napój sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 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	
2025-01-16 czwartek	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 120 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka ( ) 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-01-16 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Dymia z wody 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2688.33 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 394.36 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 42.34 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2570.36 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 3115.80 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 429.06 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2721.86 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 62.26 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2676.37 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2600.54 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 404.53 g; W tym cukry: 92.70 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 3276.82 kcal; Białko ogółem: 159.74 g; Tłuszcz: 96.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 452.19 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2708.19 kcal; Białko ogółem: 132.68 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; W tym cukry: 42.53 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2587.12 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 349.49 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 4.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 50 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. białego mleka w osłonce miodowej 50 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyzka wieprzowa gotowana plasty 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Tofu 50 g ( <u>SOJ</u> )
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane 50 g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB</u> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowo-warzywny 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	BN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok pomidorowo-warzywny 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sok pomidorowo-warzywny 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2448.42 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2438.22 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2976.30 kcal; Białko ogółem: 140.83 g; Tłuszcz: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2553.96 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 51.95 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2633.68 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2687.34 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 464.19 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 3044.20 kcal; Białko ogółem: 147.23 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 399.80 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2734.12 kcal; Białko ogółem: 137.74 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 399.80 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2396.62 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wierzpowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek hom. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Filet z kurczaka pieczony b/gł 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryz na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Płatki owsiane 30 g ( <b>GLU OW.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wierzprowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wierzprowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wierzprowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wierzprowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kini, haga) 2 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok owocowy 0,33l 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )	Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Sok owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Sok owocowy 0,33l 1 szt	Sok owocowy 0,33l 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</b> ) Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2306.65 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2471.79 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 385.86 g; W tym cukry: 88.45 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 3034.72 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 444.50 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2538.35 kcal; Białko ogółem: 137.72 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 356.27 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 51.80 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2533.76 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2342.58 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 3047.12 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 479.27 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2644.20 kcal; Białko ogółem: 139.70 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2422.09 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 377.63 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 3.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2025-01-19 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bitka schabowa 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Mięso wleprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Orzechy włoskie luskane 30 g ( <u>ORZ.</u> )			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biskopki 30 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u> )	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g	
2025-01-19 niedziela	Kolacja	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłkiem (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Buraczki gotowane 50 g
		Wartość energetyczna: 2447.69 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g; W tym cukry: 82.97 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2435.62 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 3111.00 kcal; Białko ogółem: 137.08 g; Tłuszcz: 108.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2669.79 kcal; Białko ogółem: 141.53 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 53.22 g; Błonnik pok.: 53.28 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2596.58 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2527.00 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 3074.83 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 90.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2663.20 kcal; Białko ogółem: 137.08 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 367.49 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2482.88 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 3.32 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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