

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU,PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Salata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 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) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU,PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 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) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU,PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JE CZ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU,PSZ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL) 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 (GLU,PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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,ZYT) 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) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 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 razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) 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,ZYT) 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) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa 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) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU,PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Buraczki plastry 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) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ, SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SO2)			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU,ZYT) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU,PSZ, SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2556.03 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 376.44 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2396.03 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 386.39 g; W tym cukry: 91.20 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2963.60 kcal; Białko ogółem: 119.07 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 426.50 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2481.84 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 60.12 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2559.63 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 388.13 g; W tym cukry: 92.03 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2669.39 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 96.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 390.81 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2886.30 kcal; Białko ogółem: 135.00 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 455.24 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2585.95 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 389.97 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2423.01 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 3.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-02-04 wtorek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Marynny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki plastry 50 g	
2025-02-04 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2025-02-04 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany* 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2505.43 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 3172.90 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 107.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2582.34 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2678.76 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 155.14 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2978.50 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 421.84 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2784.32 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2510.53 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 4.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wiewprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dynia z wody 50 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, JAJ.</u>) Kotlet polarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
	Wartość energetyczna: 2715,33 kcal; Białko ogółem: 102,73 g; Tłuszcz: 102,56 g; Kw. tł. nasy.: 39,45 g; Węglowodany ogółem: 361,48 g; W tym cukry: 57,78 g; Błonnik pok.: 38,67 g; Sól: 9,84 g;	Wartość energetyczna: 2333,73 kcal; Białko ogółem: 91,18 g; Tłuszcz: 60,09 g; Kw. tł. nasy.: 27,53 g; Węglowodany ogółem: 370,72 g; W tym cukry: 84,16 g; Błonnik pok.: 27,67 g; Sól: 6,45 g;	Wartość energetyczna: 2874,48 kcal; Białko ogółem: 118,25 g; Tłuszcz: 90,16 g; Kw. tł. nasy.: 30,27 g; Węglowodany ogółem: 410,85 g; W tym cukry: 68,13 g; Błonnik pok.: 32,13 g; Sól: 8,66 g;	Wartość energetyczna: 2652,52 kcal; Białko ogółem: 126,86 g; Tłuszcz: 78,64 g; Kw. tł. nasy.: 30,72 g; Węglowodany ogółem: 382,26 g; W tym cukry: 48,94 g; Błonnik pok.: 55,17 g; Sól: 9,78 g;	Wartość energetyczna: 2431,92 kcal; Białko ogółem: 110,15 g; Tłuszcz: 62,44 g; Kw. tł. nasy.: 28,33 g; Węglowodany ogółem: 370,83 g; W tym cukry: 84,27 g; Błonnik pok.: 27,67 g; Sól: 7,02 g;	Wartość energetyczna: 2627,24 kcal; Białko ogółem: 88,44 g; Tłuszcz: 100,28 g; Kw. tł. nasy.: 28,44 g; Węglowodany ogółem: 358,65 g; W tym cukry: 57,46 g; Błonnik pok.: 37,86 g; Sól: 7,48 g;	Wartość energetyczna: 2895,41 kcal; Białko ogółem: 136,34 g; Tłuszcz: 67,60 g; Kw. tł. nasy.: 30,06 g; Węglowodany ogółem: 451,43 g; W tym cukry: 73,28 g; Błonnik pok.: 32,81 g; Sól: 7,19 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: 2365,30 kcal; Białko ogółem: 96,05 g; Tłuszcz: 67,61 g; Kw. tł. nasy.: 17,31 g; Węglowodany ogółem: 349,09 g; W tym cukry: 65,62 g; Błonnik pok.: 24,19 g; Sól: 3,07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 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 (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka 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) Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 150 g (MLE) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo warzywno-ziemniaczane z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Platki pszenne 30 g (GLU PSZ)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem razem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem razem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2451.95 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2389.88 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 3098.44 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2618.73 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 83.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 57.78 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2627.88 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2624.63 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 109.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 333.48 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2917.32 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2685.51 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2521.87 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 393.00 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 3.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek (b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kalefior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Filet z indyka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 80 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Grzanki bezglutenowe 20 g Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* z oliwą 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Wafle ryżowe 30 g		1 szt (SEL)	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Wafle ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2437.58 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2452.11 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 3063.63 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 408.71 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2598.05 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 54.25 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2581.84 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3306.02 kcal; Białko ogółem: 159.97 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 461.42 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2731.10 kcal; Białko ogółem: 141.54 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2483.79 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 4.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Dżem 25g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dżem 25g 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2559.08 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2500.57 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3095.14 kcal; Białko ogółem: 140.82 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 422.50 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2744.46 kcal; Białko ogółem: 139.80 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 57.74 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2609.27 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2495.71 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2910.92 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 460.29 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2814.30 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2499.28 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 2.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Rozspanka 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Rozspanka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 Rozspanka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Rozspanka 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki plasty 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Marynowy-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) Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ)	Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chałka 50 g (GLUPSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Schab Marynowy-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: 2545,83 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 80,84 g; Kw. tł. nasy.: 30,90 g; Węglowodany ogółem: 353,57 g; W tym cukry: 93,02 g; Błonnik pok.: 32,13 g; Sól: 7,62 g;	Wartość energetyczna: 2534,46 kcal; Białko ogółem: 119,27 g; Tłuszcz: 79,28 g; Kw. tł. nasy.: 34,50 g; Węglowodany ogółem: 347,62 g; W tym cukry: 88,95 g; Błonnik pok.: 24,96 g; Sól: 7,86 g;	Wartość energetyczna: 3239,35 kcal; Białko ogółem: 142,13 g; Tłuszcz: 111,33 g; Kw. tł. nasy.: 38,10 g; Węglowodany ogółem: 347,65 g; W tym cukry: 87,49 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 9,03 g;	Wartość energetyczna: 2675,69 kcal; Białko ogółem: 132,58 g; Tłuszcz: 92,91 g; Kw. tł. nasy.: 39,01 g; Węglowodany ogółem: 347,65 g; W tym cukry: 55,99 g; Błonnik pok.: 48,33 g; Sól: 10,47 g;	Wartość energetyczna: 2669,57 kcal; Białko ogółem: 140,05 g; Tłuszcz: 84,62 g; Kw. tł. nasy.: 39,26 g; Węglowodany ogółem: 349,47 g; W tym cukry: 89,75 g; Błonnik pok.: 24,96 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 2668,46 kcal; Białko ogółem: 74,83 g; Tłuszcz: 67,13 g; Kw. tł. nasy.: 29,47 g; Węglowodany ogółem: 463,88 g; W tym cukry: 88,27 g; Błonnik pok.: 36,26 g; Sól: 6,58 g;	Wartość energetyczna: 2937,29 kcal; Białko ogółem: 141,19 g; Tłuszcz: 68,30 g; Kw. tł. nasy.: 28,67 g; Węglowodany ogółem: 455,84 g; W tym cukry: 92,46 g; Błonnik pok.: 35,60 g; Sól: 7,74 g;	Wartość energetyczna: 2774,95 kcal; Białko ogółem: 138,07 g; Tłuszcz: 92,68 g; Kw. tł. nasy.: 42,65 g; Węglowodany ogółem: 359,40 g; W tym cukry: 49,94 g; Błonnik pok.: 30,59 g; Sól: 11,05 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 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Paszlet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidorki 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 Drynja 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) Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Drynja z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)		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) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 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)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 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: 2486.90 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 351.65 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2338.05 kcal; Białko ogółem: 134.31 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: 3049.30 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 97.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 417.86 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2558.17 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 365.29 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 11.53 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: 2799.70 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 107.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 12.77 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 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 200 g Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g, 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb 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 (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Dymna z wody 50 g	
2025-02-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwitna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 50 g	
2025-02-11 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2374,81 kcal; Białko ogółem: 101,40 g; Tłuszcz: 80,63 g; Kw. tł. nasy.: 36,14 g; Węglowodany ogółem: 327,14 g; W tym cukry: 79,07 g; Błonnik pok.: 32,94 g; Sól: 7,65 g;	Wartość energetyczna: 2285,89 kcal; Białko ogółem: 107,51 g; Tłuszcz: 62,53 g; Kw. tł. nasy.: 29,47 g; Węglowodany ogółem: 335,45 g; W tym cukry: 81,16 g; Błonnik pok.: 28,09 g; Sól: 6,97 g;	Wartość energetyczna: 2997,58 kcal; Białko ogółem: 134,35 g; Tłuszcz: 94,87 g; Kw. tł. nasy.: 30,87 g; Węglowodany ogółem: 411,93 g; W tym cukry: 74,83 g; Błonnik pok.: 30,47 g; Sól: 8,59 g;	Wartość energetyczna: 2430,26 kcal; Białko ogółem: 134,35 g; Tłuszcz: 70,76 g; Kw. tł. nasy.: 28,91 g; Węglowodany ogółem: 339,97 g; W tym cukry: 50,51 g; Błonnik pok.: 54,05 g; Sól: 9,39 g;	Wartość energetyczna: 2380,14 kcal; Białko ogółem: 126,51 g; Tłuszcz: 64,29 g; Kw. tł. nasy.: 29,91 g; Węglowodany ogółem: 336,18 g; W tym cukry: 81,42 g; Błonnik pok.: 28,09 g; Sól: 7,82 g;	Wartość energetyczna: 2725,36 kcal; Białko ogółem: 137,96 g; Tłuszcz: 103,84 g; Kw. tł. nasy.: 45,49 g; Węglowodany ogółem: 370,64 g; W tym cukry: 84,37 g; Błonnik pok.: 33,64 g; Sól: 5,48 g;	Wartość energetyczna: 2918,60 kcal; Białko ogółem: 141,53 g; Tłuszcz: 70,81 g; Kw. tł. nasy.: 32,32 g; Węglowodany ogółem: 428,47 g; W tym cukry: 71,72 g; Błonnik pok.: 32,87 g; Sól: 8,01 g;	Wartość energetyczna: 2588,77 kcal; Białko ogółem: 141,53 g; Tłuszcz: 70,81 g; Kw. tł. nasy.: 32,52 g; Węglowodany ogółem: 360,43 g; W tym cukry: 49,35 g; Błonnik pok.: 34,30 g; Sól: 10,30 g;	Wartość energetyczna: 2359,82 kcal; Białko ogółem: 94,98 g; Tłuszcz: 71,50 g; Kw. tł. nasy.: 17,96 g; Węglowodany ogółem: 339,83 g; W tym cukry: 71,98 g; Błonnik pok.: 25,96 g; Sól: 3,41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, OW) Chleb 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Tofu 50 g (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II SN								
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Kasza jęczmienna/sypko 80 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN								
Wartość energetyczna:	2459.87 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2470.07 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 3115.64 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 422.72 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2660.75 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 50.01 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2632.35 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 374.12 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.82 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: 2876.25 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 449.96 g; W tym cukry: 100.09 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2739.23 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2501.40 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 3.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kiebasa 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Makaron vegetariański z ciecierzycą 300 g (GLUPSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLUPSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL) Grzanki bezglutenowe 20 g Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dymia z wody 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) 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 (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 (GLUPSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) 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 Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp. wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2630.33 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 379.76 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2499.39 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 354.77 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 3044.84 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 409.49 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 9.60 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: 2605.41 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2542.54 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 389.93 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3205.28 kcal; Białko ogółem: 159.58 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 432.56 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2701.70 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2516.16 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 4.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Shiadańskie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU,PSZ,SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</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. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JA,J,SOJ,MLE,GOR,może zawierać: GLU,PSZ,SEL</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ,GOR</u>) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU,PSZ,MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU,PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzchowa gotowana plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>)
	II ŚN								
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemiakami* 400 ml (<u>MLE,SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU,PSZ,JA,J,RYB</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE,SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU,PSZ,JA,J,RYB</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE,SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Ziemiaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE,SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Ziemiaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE,SEL,GLU,JECZ</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU,PSZ,SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemiaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JA,J,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,ZYT</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>JA,J,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,ZYT</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>JA,J</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,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JA,J,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,ZYT</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>JA,J,MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU,PSZ,GLU,ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JA,J,MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemiakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE,SEL,GLU,JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU,PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JA,J,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,ZYT</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>JA,J,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 beźglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JA,J</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN								
Wartość energetyczna:	2440.42 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 9.62 g;	2430.22 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 359.42 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 9.18 g;	2968.30 kcal; Białko ogółem: 139.95 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 408.00 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 11.07 g;	2585.33 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 373.30 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 53.21 g; Sól: 10.37 g;	2625.68 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 11.03 g;	2679.34 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 10.32 g;	3036.20 kcal; Białko ogółem: 146.35 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 463.07 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 9.69 g;	2726.12 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 398.68 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 11.33 g;	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 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW, OW.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW, OW.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEŻ, może zawierać: ORZ.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2306,65 kcal; Białko ogółem: 108,74 g; Tłuszcz: 67,50 g; Kw. tł. nasy.: 31,41 g; Węglowodany ogółem: 326,96 g; W tym cukry: 84,02 g; Błonnik pok.: 38,30 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: 385,20 g; W tym cukry: 86,14 g; Błonnik pok.: 26,20 g; Sól: 7,37 g;	Wartość energetyczna: 3033,95 kcal; Białko ogółem: 138,60 g; Tłuszcz: 84,58 g; Kw. tł. nasy.: 29,11 g; Węglowodany ogółem: 441,22 g; W tym cukry: 80,03 g; Błonnik pok.: 30,29 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: 385,44 g; W tym cukry: 85,87 g; Błonnik pok.: 26,20 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: 333,00 g; W tym cukry: 83,86 g; Błonnik pok.: 45,66 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: 478,61 g; W tym cukry: 96,20 g; Błonnik pok.: 34,18 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: 376,97 g; W tym cukry: 77,20 g; Błonnik pok.: 21,39 g; Sól: 3,06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g 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.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) 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 jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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-pszenny 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
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU, PSZ, 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, SEL.</u>) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie tuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () 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 Sałata zielona 10 g	Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Wafle ryżowe 30 g Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadanej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane 50 g
	Wartość energetyczna: 2385.43 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2429.62 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 23105.00 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 406.70 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2646.99 kcal; Białko ogółem: 140.51 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 49.78 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2590.58 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2506.83 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 100.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 3062.83 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 444.77 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2657.20 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.57 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,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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