

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-02-17 poniedziałek	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne 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.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niesłodzonej, 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT., JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastą z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pastą z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pastą z groszku zielonego b/ml 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2700.22 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 91.69 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2372.79 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 384.91 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 3055.47 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 435.36 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2671.58 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 66.00 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2551.18 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 385.25 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2773.13 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 447.94 g; W tym cukry: 94.67 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2946.08 kcal; Białko ogółem: 145.76 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; W tym cukry: 89.47 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2673.17 kcal; Białko ogółem: 130.07 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 387.64 g; W tym cukry: 40.53 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2374.74 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna 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 Bezglutowa bezmieczna lekkostrawna
Sniadanie	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-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	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 Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kalafior gotowany* 50 g
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z cielęcizycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mieszko wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 150 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> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Marynowy- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatazielona 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> ) Galearetki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 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 Galearetki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Marynowy- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatazielona 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> ) Galearetki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez miewka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Grzanki pszenne 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galearetki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galearetki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galearetki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2425.61 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2420.11 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2956.49 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 391.42 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2663.44 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 51.76 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2499.58 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 3033.83 kcal; Białko ogółem: 139.33 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2705.62 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 383.25 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2324.20 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Beźmięczna 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 beźmięczna lekkostrawna
II SN	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Papryka słodka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g
	Obiad	Pieczarkówka z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkówka z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wodą* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkówka z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2430.41 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2458.31 kcal; Białko ogółem: 104.80 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 3219.67 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 456.27 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2428.80 kcal; Białko ogółem: 126.96 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 364.40 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 52.32 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2552.03 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2919.14 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 102.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 418.20 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 40.66 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 3013.86 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 448.23 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2698.88 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2488.25 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Pomidor 100 g Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Salaatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Kukinia pieczona z olejem* 80 g Salaatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Salaatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (SEL.) Hacze wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (SEL.) Kukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salaatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL.) 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salaatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2530.74 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 367.90 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2450.48 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3167.64 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 395.87 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2665.50 kcal; Białko ogółem: 127.10 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 49.81 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2559.18 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2582.68 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 372.87 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2933.46 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 435.01 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2715.88 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 371.25 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2585.72 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 3.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna 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 bezmieczna lekkostrawna	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wędziona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g 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	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Dłga Grzegorza wędziona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Dłga Grzegorza wędziona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 30 g (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
	Wartość energetyczna: 2328.60 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 335.70 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2379.93 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2981.83 kcal; Białko ogółem: 131.83 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 414.42 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2524.34 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 348.94 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2477.70 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2380.96 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3008.04 kcal; Białko ogółem: 148.70 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 438.60 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2610.48 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2378.86 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 4.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g Pomarańcza 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK., JAJ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK., JAJ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK., JAJ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL., KNEDLE</b> z truskawkami * 300 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Zemiaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza kuskus/sypko 150 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK., JAJ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Zemiaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszlet z soczewicy * 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 50 g Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszlet z soczewicy * 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Paszlet z soczewicy * 70 g ( <b>JAJ.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka masłana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Kalaifior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2510.06 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3005.37 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2639.40 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 371.01 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 52.91 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2561.90 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2671.87 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 456.33 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2788.47 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 428.19 g; W tym cukry: 88.80 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2649.47 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 2.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna					
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g				
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k/z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokul gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Kompot owocowy * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokul gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokol gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
			Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
				PN	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plastry 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	
					Wartość energetyczna: 2436.46 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2536.05 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 3134.45 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 427.66 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2531.16 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 49.30 g; Błonnik pok.: 52.21 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2626.44 kcal; Białko ogółem: 138.87 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2396.47 kcal; Białko ogółem: 87.74 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 3182.73 kcal; Białko ogółem: 160.86 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 451.39 g; W tym cukry: 78.78 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2697.49 kcal; Białko ogółem: 142.00 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2517.45 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 3.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Cukier 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Kapusiśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 200 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 200 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 200 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
Kolejacja	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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczkiz jabłkiem b/c 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (SOJ.) Buraczkiz jabłkiem b/c 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g Kurzaczk gotowany produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Buraczkiz jabłkiem b/c 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.) 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.) Buraczkiz jabłkiem b/c 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.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (MLE.) Buraczkiz jabłkiem b/c 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, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczkiz jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczkiz jabłkiem b/c 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.) 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.) Buraczkiz jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczkiz jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2645.15 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2591.69 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2677.84 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 56.95 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2794.45 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 406.16 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2849.66 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 424.45 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2728.97 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 413.60 g; W tym cukry: 86.23 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2705.82 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 380.94 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 3.40 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Makaron 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> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 200 g Mix salata 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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 Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 200 g Mix salata 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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 Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> ) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mixsalat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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> ) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Mixsalat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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 Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mixsalat 10 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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 Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kalanifer gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salata 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ.</u> ) Banan 200 g Mix salata 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą* 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszka jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g ( <u>MLE.</u> ) Sznajdek gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g ( <u>GLU PSZ.</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 Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE.</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry 50 g			
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 makreli wędzonej z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Ddynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Ddynia z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2747.55 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 370.32 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 43.66 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2451.84 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3095.55 kcal; Białko ogółem: 140.50 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 447.12 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2747.31 kcal; Białko ogółem: 148.24 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 57.66 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2638.81 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 391.07 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2628.26 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 365.34 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 3013.63 kcal; Białko ogółem: 146.25 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 463.37 g; W tym cukry: 57.93 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2653.86 kcal; Białko ogółem: 143.81 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2462.76 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 377.77 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 3.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-02-26 środa	Shiadańskie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Szyńska wierzchowa gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
		II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Kopyłka ziemniaczane* 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Dymna z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Piaciki ziemniaczane* 300 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE.) Bulka masłana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% t 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2335.65 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3036.79 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2573.81 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2538.38 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 110.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2741.42 kcal; Białko ogółem: 140.80 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 421.43 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2465.36 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2358.08 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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> ) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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> ) Pączek 1 szt Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Drożdżówka różna 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Drożdżówka różna 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieni i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g ( JAJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron penne 150 g Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron penne 150 g Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Buraczki gotowane 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlet z cielieńczy konserwowej 70 g (JAJ.) Sernozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Mus z jabłek ( ) b/c 150 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlet z cielieńczy konserwowej 70 g (JAJ.) Sernozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Sernozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlet z cielieńczy konserwowej 70 g (JAJ.) Sernozzarella kulki 35 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlet z cielieńczy konserwowej 70 g (JAJ.) Sernozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Sernozzarella kulki 35 g (MLE.) Kalafor gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podpiłymi b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Podpiłymi b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2818.61 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 409.71 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2885.22 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 426.73 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 3495.78 kcal; Białko ogółem: 147.00 g; Tłuszcz: 113.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 453.13 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2990.12 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 399.62 g; W tym cukry: 56.51 g; Błonnik pok.: 58.78 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 3015.49 kcal; Białko ogółem: 143.28 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 427.68 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2865.63 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 438.64 g; W tym cukry: 112.69 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 3351.42 kcal; Białko ogółem: 149.20 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 531.66 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 3018.31 kcal; Białko ogółem: 147.04 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2649.70 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 3.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmięczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmięczna lekkostrawna	
2025-02-28 piątek	II SN	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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bzroszkwinie 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Bzroszkwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Bzroszkwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka 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> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka 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> ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka 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> ) Fasole szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ,</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Bzroszkwinie w syropie 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
			Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem brązowym* ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku * 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku * 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kobieta	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ,</u> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 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 z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <u>SOJ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Waffle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Waffle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Waffle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Waffle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Waffle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Waffle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Waffle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Dynia z wody 50 g	Waffle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 440.74 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2382.09 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2961.20 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 415.68 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2430.49 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 52.54 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2493.69 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2554.79 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 442.07 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2946.08 kcal; Białko ogółem: 144.44 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2621.37 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2408.70 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna						
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonec niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonec niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonec niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki 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 Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sermozzarella kulki 35 g (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonec niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g					
		Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz z soczewicy i papryki () 120 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Szyńska wędzona drobna kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szyńska Oleja Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska wieprzowa gotowana 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g		
				PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Waffle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Szyńska Oleja Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serrek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 50 g	
					Wartość energetyczna: 2436.92 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2541.19 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3050.58 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2584.39 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 56.48 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2679.77 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2853.06 kcal; Białko ogółem: 139.85 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 447.19 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2746.19 kcal; Białko ogółem: 140.29 g; Tłuszcz: 85.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 369.16 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2542.12 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 2.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Szniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 200 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Musi z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ,</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g
	II SN								
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Kotlet mielony wierzony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kluski śląskie* 150 g ( <b>JAJ,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Zapiekanek z ziemnioków i warzyw* 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Sos bazyliowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Mięso wierzzone mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Mięso wierzzone mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU PSZ, PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Papryka świeża 100 g Salatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Grzanki pszenne 20 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Filet z indyka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g
	PN								
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2718,38 kcal; Białko ogółem: 111,44 g; Tłuszcz: 96,58 g; Kw. tł. nasy.: 29,75 g; Węglowodany ogółem: 365,84 g; W tym cukry: 83,92 g; Błonnik pok.: 37,91 g; Sól: 8,67 g;	Wartość energetyczna: 2628,06 kcal; Białko ogółem: 121,40 g; Tłuszcz: 91,00 g; Kw. tł. nasy.: 35,78 g; Węglowodany ogółem: 345,10 g; W tym cukry: 79,69 g; Błonnik pok.: 31,28 g; Sól: 9,33 g;	Wartość energetyczna: 3358,11 kcal; Białko ogółem: 147,71 g; Tłuszcz: 121,07 g; Kw. tł. nasy.: 35,99 g; Węglowodany ogółem: 434,03 g; W tym cukry: 85,38 g; Błonnik pok.: 35,12 g; Sól: 10,63 g;	Wartość energetyczna: 2619,20 kcal; Białko ogółem: 141,12 g; Tłuszcz: 80,18 g; Kw. tł. nasy.: 26,03 g; Węglowodany ogółem: 358,05 g; W tym cukry: 63,28 g; Błonnik pok.: 53,37 g; Sól: 11,90 g;	Wartość energetyczna: 2736,76 kcal; Białko ogółem: 134,52 g; Tłuszcz: 97,11 g; Kw. tł. nasy.: 37,79 g; Węglowodany ogółem: 345,40 g; W tym cukry: 79,69 g; Błonnik pok.: 31,28 g; Sól: 9,59 g;	Wartość energetyczna: 2578,57 kcal; Białko ogółem: 81,24 g; Tłuszcz: 98,02 g; Kw. tł. nasy.: 35,32 g; Węglowodany ogółem: 359,37 g; W tym cukry: 89,74 g; Błonnik pok.: 41,81 g; Sól: 7,87 g;	Wartość energetyczna: 3445,22 kcal; Białko ogółem: 152,19 g; Tłuszcz: 115,25 g; Kw. tł. nasy.: 43,79 g; Węglowodany ogółem: 468,71 g; W tym cukry: 87,32 g; Błonnik pok.: 42,06 g; Sól: 10,61 g;	Wartość energetyczna: 2878,49 kcal; Białko ogółem: 147,39 g; Tłuszcz: 90,97 g; Kw. tł. nasy.: 34,15 g; Węglowodany ogółem: 385,48 g; W tym cukry: 59,75 g; Błonnik pok.: 37,47 g; Sól: 12,09 g;	Wartość energetyczna: 2513,50 kcal; Białko ogółem: 109,53 g; Tłuszcz: 87,51 g; Kw. tł. nasy.: 19,61 g; Węglowodany ogółem: 328,66 g; W tym cukry: 80,97 g; Błonnik pok.: 27,26 g; Sól: 4,83 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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