

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

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-03-03 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z brzoskwiń 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka wierzchowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN									
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałata szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD									
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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 Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2510.70 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2355.73 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2757.62 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 401.33 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2615.94 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 57.71 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2521.85 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2862.15 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 108.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 400.30 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 42.97 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2763.73 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 419.42 g; W tym cukry: 85.69 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2506.27 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 373.50 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2273.70 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Marynow. wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Burraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Burraczki plasty 50 g	
Obiad	Piecarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makarony 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makarony pełnoziarniste 150 g (GLU PSZ, JAJ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Piecarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makarony pełnoziarniste 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makarony 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Piecarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makarony z sernymi mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makarony 150 g (GLU PSZ) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitek wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	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) Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzem 25 g 1 szt	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) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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) Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzem 25 g 1 szt	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) Paszlet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	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) Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna ozaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzem 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sol: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2505.43 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sol: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 3172.90 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sol: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2582.34 kcal; Białko ogółem: 137.65 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sol: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2678.76 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sol: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2534.72 kcal; Białko ogółem: 66.20 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 343.46 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sol: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2978.50 kcal; Białko ogółem: 155.14 g; Tłuszcz: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 421.84 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sol: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2784.32 kcal; Białko ogółem: 138.91 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 389.74 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sol: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2510.53 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sol: 4.92 g;

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

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Platki 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margarinka 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 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 Plat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Platki 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata 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, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margarinka 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wleprzowa gotowana 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU 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.) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 80 g Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet ryбно-warzywny* 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Filet z kurczaka plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Buraczki gotowane plastry 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2507.68 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2399.38 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sol: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2917.42 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 101.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 483.31 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sol: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2637.31 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 384.44 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 58.88 g; Sol: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2469.87 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sol: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2507.68 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3030.19 kcal; Białko ogółem: 137.77 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 455.73 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sol: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2669.14 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sol: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2364.45 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 323.03 g; W tym cukry: 60.83 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sol: 3.94 g;	

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

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna 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-pszenno-żytni 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>) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<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 50 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wierzchowa, wędzona z wodą dodaną - 50 g (<u>SEL, MLE, ZAWIERAĆ: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 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>) mielona Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Lecco wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryz na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 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>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Ogórek kiszony 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g 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 (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Wartość energetyczna: 2600.86 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 104.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 325.11 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2391.43 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 3137.14 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 109.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2639.67 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 55.17 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2611.63 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2705.57 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 110.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2943.12 kcal; Białko ogółem: 142.59 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 426.43 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2687.06 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 392.61 g; W tym cukry: 44.95 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2459.87 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko gotowane* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane 50 g
Obiad	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pelnoziarniste 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 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 Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Pomidor 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2422.01 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2477.53 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 3035.29 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2623.57 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 58.62 g; Błonnik pok.: 57.65 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2583.54 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2410.50 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 340.33 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 37.78 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 3382.67 kcal; Białko ogółem: 162.94 g; Tłuszcz: 104.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 460.18 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2776.89 kcal; Białko ogółem: 137.86 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2484.59 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 3.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Surgaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Brokół gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż 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 Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokół gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (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.) Ser zółty 50 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Brokół gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż 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.) Ser zółty 50 g (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE, 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 Płat szynkowy - produkt wlepowany wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokół gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
		II, SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wlepowany wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
2025-03-08 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Cebuli z olejem Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2025-03-08 sobota	Kolacja	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.) Schab Maryny- wędzonka wlepowana, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sznycka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wlepowana, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab Maryny- wędzonka wlepowana, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastylki Jaj 100 g (JAJ, MLE.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
		PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2559.08 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2500.57 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 3095.14 kcal; Białko ogółem: 140.82 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 422.50 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2738.16 kcal; Białko ogółem: 139.72 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 56.75 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2609.27 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 374.18 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2495.71 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2910.92 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 460.29 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2808.00 kcal; Białko ogółem: 134.55 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 387.00 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2499.28 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 2.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
Sniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Roszponka 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wędzowana, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) 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 ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plasterki 50 g		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 120 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, SEL.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, SEL.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzowana gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wędzowana, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wędzowana, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2545.83 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2547.96 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 427.51 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3239.35 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 427.51 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2675.69 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 48.33 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2696.57 kcal; Białko ogółem: 140.23 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2657.28 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 433.26 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2950.79 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 455.75 g; W tym cukry: 91.47 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2788.45 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2388.13 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 3.34 g;	

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

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-03-10 poniedziałek	Shiadek	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) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 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 ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 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) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 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) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g Chleb razowy żytnio-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)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 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) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-03-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 250 ml Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sytko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabolka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 250 ml Mus z jabłek (j) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sytko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane z olejem* 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2025-03-10 poniedziałek	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 żółty 50 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki plastry 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2528.99 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2338.46 kcal; Białko ogółem: 95.07 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 383.12 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 3041.41 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 417.43 g; W tym cukry: 66.16 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2578.87 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 54.15 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2483.17 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 368.61 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2841.79 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 106.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 459.44 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 3046.07 kcal; Białko ogółem: 142.25 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 459.44 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2672.28 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 385.73 g; W tym cukry: 37.97 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2487.89 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka 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.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Musi z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Dyńa z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dyńa z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwaszona z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 150 g GLU PSZ, MLE. Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wodą* 80 g Surówka wykwaszona z olejem b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwaszona z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g Marchewka 120 g Surówka wykwaszona z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) 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.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plasty 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szyńska dębowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bulka 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bulka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2446.82 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2375.89 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2997.58 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2510.93 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2797.37 kcal; Białko ogółem: 144.26 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 3008.60 kcal; Białko ogółem: 144.26 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 437.77 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2668.27 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2359.82 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki 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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	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.) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g	
2025-03-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszołto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszołto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
2025-03-12 środa	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plastry 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plastry 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2473.37 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2483.57 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 372.66 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 3115.64 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 422.72 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2682.90 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2685.32 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2425.16 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2878.95 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 448.25 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2741.94 kcal; Białko ogółem: 125.38 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 389.55 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2501.40 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 3.91 g;	

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

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
II SN	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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kafalor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g
	Chłodnik z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszennoziemne 20 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pszennoziemny 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Makaron wegetariański z ciocieryczą 300 g (GLUPSZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy (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 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.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plasterki 50 g		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Papryka świeża 100 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mięso porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
PN	Wartość energetyczna: 2489.85 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2494.32 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 3072.72 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 415.05 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2652.88 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 64.23 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2628.52 kcal; Białko ogółem: 126.68 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 357.01 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2462.49 kcal; Białko ogółem: 153.39 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3191.22 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 437.67 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2738.55 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2504.61 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; W tym cukry: 70.03 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonec niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) 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 ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane 50 g	
2025-03-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos ziołowy z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos ziołowy z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2025-03-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 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 Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany * 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
		PN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafor gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2534.44 kcal; Białko ogółem: 11.147 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2529.65 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 3016.60 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 418.71 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2667.93 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2669.44 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 3106.33 kcal; Białko ogółem: 153.57 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 457.33 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2753.54 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 3.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 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	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wędzona wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 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 Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g
2025-03-15 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 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	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>)		
2025-03-15 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (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>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) 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 indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 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>)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej, 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Dymna z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2308.95 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2355.99 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2978.15 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2426.66 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 50.05 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2487.96 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 389.44 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2250.68 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2918.21 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 463.44 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2540.91 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 382.00 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 3.05 g;

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

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydzyjna na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g Brokuł gotowany * 50 g	
2025-03-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Surowka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso wleprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wleprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
2025-03-16 niedziela	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt 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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa 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.) Dżem 25 g 1 szt 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Kalaiflor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2411.74 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2535.72 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3105.00 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 406.70 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2586.99 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2696.68 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2533.15 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 345.80 g; W tym cukry: 85.54 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2982.49 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 446.24 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2657.20 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2482.88 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 3.32 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten 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,