

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 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-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Cośerek kiszony 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 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) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Sobab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)
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) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	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 Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g/ 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
	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 Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka plastry 50 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) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 100 g 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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka plastry 50 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, SO2)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka świeża 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 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) Fasolka szparagowa z wody* 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) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2450.83 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 373.99 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2402.06 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 364.80 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2919.21 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2488.16 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 57.02 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2468.39 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2609.95 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 375.45 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2946.09 kcal; Białko ogółem: 148.99 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 440.59 g; W tym cukry: 97.01 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2594.43 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 380.77 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2333.59 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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-pszenno-żytni 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 świeży 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 Buraczki gotowane plasterki 100 g 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 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) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane plasterki 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 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 Marynowy- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane plasterki 100 g 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) 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) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek świeży 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Buraczki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 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) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Olej 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem zółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Blika wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml (PSZ) 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 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 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) 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) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	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 50 g Schab gotowany plasterki 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	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) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mięlnia Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 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) 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) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plasterki 30 g Ogórek kiszony 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) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Schab gotowany plasterki 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2555.59 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 3275.29 kcal; Białko ogółem: 148.28 g; Tłuszcz: 112.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2638.91 kcal; Białko ogółem: 138.19 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2658.92 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2563.91 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2992.75 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 432.58 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2846.03 kcal; Białko ogółem: 141.39 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2612.93 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 4.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-04-30 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix,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 (JAJ.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 200 g Mix,salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 200 g Mix,salat 10 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 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.) Tofu 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 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.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Musi z jabłek (l) 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix,salat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sznka wleprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (SOJ.) 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 (JAJ.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 50 g		
2025-04-30 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Sok owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) 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 JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (MLE.) Salatka 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 JECZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z 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 (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
2025-04-30 środa	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) 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	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	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.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 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.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2707.34 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 102.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2861.27 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 89.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2641.61 kcal; Białko ogółem: 126.80 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 55.41 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2418.71 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2434.35 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2882.20 kcal; Białko ogółem: 136.40 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 447.14 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2477.85 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 369.66 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2352.09 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 3.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<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 plastry 30 g Dymia 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 napojum 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>) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) 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>SOJ, MLE, ZAWIERAĆ: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany plastry 50 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 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>) 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 Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<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 plastry 30 g Dymia 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 napojum sojowym 400ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II 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 Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 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 (brązowy) 150 g Lecco z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 150 g Ryz na sypko (brązowy) 150 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-pszenny 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(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>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) 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	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>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g
	Wartość energetyczna: 2488.14 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2505.26 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 349.09 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.19 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: 2612.07 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 376.24 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 54.29 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2695.67 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 63.85 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2867.77 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 132.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 42.92 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 3030.20 kcal; Białko ogółem: 141.01 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 429.56 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2796.58 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 396.60 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 11.21 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.: 29.59 g; Sól: 5.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezbieżeczna 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 bezbieżeczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g 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 (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (GLUPSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem 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 (GLUPSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 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 (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g 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 (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g
Obiad	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (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 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* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (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* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (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* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (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) 400ml (SEL.) Grzanki bezglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Rzodkiewka 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Rzodkiewka 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g
Kobalca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kiebasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2425.21 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 38.05 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: 2620.77 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 57.85 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2583.54 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 81.46 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: 2486.03 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 3269.39 kcal; Białko ogółem: 158.10 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 458.66 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2782.14 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 12.01 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.: 36.84 g; Sól: 3.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 plaster 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 30 g Serek twarogowy śmietankowy 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.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł 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 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 plaster 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.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł 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
		II, SN		Bulka 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homio. 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
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 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 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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.) 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 (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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 Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g			Bulka 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 kukurydziane ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) 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	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 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 ZYT.) Bulka 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 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEL, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plaster 50 g 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
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEJCZ.) 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-pszenno-żytni 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 JEJCZ.) 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: 2528.07 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2431.54 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 3045.11 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2708.75 kcal; Białko ogółem: 139.39 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 382.34 g; W tym cukry: 46.98 g; Błonnik pok.: 56.85 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2540.24 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2323.94 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2770.26 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 438.21 g; W tym cukry: 89.52 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2788.99 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2449.26 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 2.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-05-04 niedziela	Sniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, 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 ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g 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.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona 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 ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 50 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
		II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki plastry 50 g	
2025-05-04 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k/z 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Mus z jablek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jablek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
2025-05-04 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, 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 ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Wartość energetyczna: 2568.93 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2547.96 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 347.51 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: 2692.75 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2619.77 kcal; Białko ogółem: 138.22 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 454.10 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2910.62 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 456.49 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.32 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.: 31.89 g; Sól: 3.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), 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 ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 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 ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ), Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Salata zielona 10 g 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 ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Ser mozzarella kulki 50 g (MLE), Schab gotowany plastry 50 g Buraczki gotowane plastry 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 ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.), Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Buraczki gotowane 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 ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 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 bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ), Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Szyunkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)			Bułka pszenna długa krojona 50 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynek gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynek gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szynek gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szynek gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Szynek gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 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 (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiewka 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), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony narzany z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiewka 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), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Ser żółty 50 g (MLE), Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Mięlna Schab gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szyunka 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 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 ŻYT.), Filet z kurczaka gotowany plastry 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 ŻYT.), Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2474.89 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2309.92 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 3012.87 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 411.90 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2567.87 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 369.86 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 54.25 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2454.64 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2787.69 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2942.95 kcal; Białko ogółem: 143.09 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 452.38 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2679.76 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 388.46 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2459.36 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
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 50g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata 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.) Bułka 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.) Szynka 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 Sałata 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Szynka 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 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.) Bułka 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Muz 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.) Bułka 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 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 Sałata zielona 10 g	
	II ŚN								
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 Kopyłka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 wody* 80 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.) 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 (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.) 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								
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 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.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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.)	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.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Szyunkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN								
	Bułka 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 Bułka 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 plasterki 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka 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: 2452.82 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sol: 7.88 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; Sol: 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; Sol: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2512.53 kcal; Białko ogółem: 140.41 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sol: 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: 345.48 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sol: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2803.37 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 106.86 g; Kw. tł. nasy.: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sol: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2992.93 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 437.00 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sol: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2668.27 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sol: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2368.87 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sol: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wlepirowy 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wlepirowy 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	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 Płat szynkowy - produkt wlepirowy 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wlepirowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Parynka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Płat szynkowy - produkt wlepirowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 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.) 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	Platki 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	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.) Płat szynkowy - produkt wlepirowy 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (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	
2025-05-07 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 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 JEJCZ, SEL.) 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 JEJCZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 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 120 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, 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.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
		PD		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	
2025-05-07 środa	Kolejacja	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.) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plasty 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Buraczki plasty 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 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plasty 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 wlepirowa 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 JEJCZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wlepirowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dynia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2429.14 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 3056.26 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2641.87 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 49.13 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2549.14 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2415.91 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2853.35 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 449.41 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2682.56 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 3.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
II SN	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Schab gotowany plasty 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Jabłko pieczone 200 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Jabłko pieczone 200 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Jabłko pieczone 200 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Mus z jabłek () b/c 150 g</p>	<p>Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem * 50 g</p>	<p>Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ)</p> <p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5 g</p> <p>Jabłko pieczone 200 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p>
	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ)</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ)</p> <p>Brokuł gotowany* 80 g</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Makaron vegetariański z ciecierzycą 300g (GLU PSZ)</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Makaron vegetariański z ciecierzycą 300g (GLU PSZ)</p> <p>Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g</p> <p>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL)</p> <p>Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ)</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL)</p> <p>Grzanki bezglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ)</p> <p>Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g</p> <p>Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 150 g</p> <p>Brokuł gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
PD			<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Serek hom. naturalny 50 g (MLE)</p> <p>Buraczki gotowane 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)</p> <p>Buraczki gotowane plasty 50 g</p>			
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Paszтет z fasoli* 70 g (JAJ)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (MLE)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Schab gotowany plasty 50 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (MLE)</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab gotowany plasty 50 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Paszтет z fasoli* 70 g (JAJ)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (MLE)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (MLE)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL)</p> <p>Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>mielona Schab gotowany 50 g</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (MLE)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)</p> <p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w ostrości niejadalnej 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (MLE)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ)</p> <p>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt</p> <p>Schab gotowany plasty 50 g</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p>		
PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)</p> <p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>		<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ)</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)</p> <p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)</p> <p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p>	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> <p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT)</p> <p>Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ)</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 50 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 50 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2493.05 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sol: 8.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2566.15 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sol: 10.04 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3035.79 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 99.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 426.68 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sol: 9.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2656.08 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 64.43 g; Sol: 9.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2721.34 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 389.59 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sol: 9.46 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2385.33 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sol: 7.91 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3151.05 kcal; Białko ogółem: 152.82 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 438.41 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sol: 9.92 g;</p>	<p>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; Sol: 11.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2467.69 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sol: 5.40 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-09 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>) Jabłko 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 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 osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 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>) 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>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasterki 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 plasterki 30 g Buraczki gotowane plasterki 50 g	
2025-05-09 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Soczewka 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>GLUPSZ, 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 smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g 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* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<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	
2025-05-09 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400ml (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 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 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 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 0,3l 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 plasterki 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>)	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 plasterki 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2451.11 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2428.31 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 3016.60 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Tłuszcz: 93.00 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: 2515.62 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 50.56 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2566.59 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 355.55 g; W tym cukry: 85.55 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2586.11 kcal; Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 34.61 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3004.99 kcal; Białko ogółem: 153.78 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 455.81 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2668.52 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 392.08 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 9.95 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.: 31.75 g; Sól: 3.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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 Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
Sniadanie	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 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.) 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 napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 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 (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.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szyzka Olca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (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.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 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.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 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								
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 150 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g (SEL.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) 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 Filet z indyka gotowany plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g 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.) Filet z indyka gotowany plasty 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 groszku zielonego b/ml 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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 (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Dymia z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2312.15 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2376.99 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2968.32 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2450.86 kcal; Białko ogółem: 132.72 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 353.65 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2429.13 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2374.31 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2918.21 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 463.44 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2561.91 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 11.31 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.: 28.61 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-11 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 pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, SOJ.) 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 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 Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) 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 30 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 kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 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 Papryka świeża 50 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.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2025-05-11 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 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.) Pyszni ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, 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 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 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 luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biskopki 30 g (GLU PSZ, JA, MLE, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
2025-05-11 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 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt 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.) 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.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Mus z jabłek (l) 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.) Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Mus z jabłek (l) b/c 150 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 ostrońce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka 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 ostrońce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2431.82 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2557.60 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3126.88 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 108.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 411.92 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2551.59 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2718.56 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2752.32 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 456.38 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3016.25 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 454.26 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2674.08 kcal; Białko ogółem: 137.19 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 32.73 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,