

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-04-14, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niesłodzonej, 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT., SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastą z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
		II, SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek (J) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (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 indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g
	Wartość energetyczna: 2716.92 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2301.26 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2970.44 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 401.49 g; W tym cukry: 45.66 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2688.28 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 66.20 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2493.15 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2835.59 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kw. tł. nasy.: 46.16 g; Węglowodany ogółem: 388.33 g; W tym cukry: 30.84 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2874.54 kcal; Białko ogółem: 147.36 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2717.47 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2343.71 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 83.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 314.16 g; W tym cukry: 41.82 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 5.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kalafor gotowany* 50 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet schabowy 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z kiełbasą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Masło porcjowane mielone z marchewką 120 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny (bez glutenu) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane 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> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Płatki pszenne 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Mierny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Mierny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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> ) Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g ( <u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiowa z udzecem z kurczaka* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	
	PN	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Schab gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2402.81 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 62.39 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2468.84 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 377.29 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 3031.82 kcal; Białko ogółem: 129.35 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2642.24 kcal; Białko ogółem: 142.84 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2548.32 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2300.31 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2918.16 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 470.62 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2705.62 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 383.29 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2399.54 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 3.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-16 środa	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), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wedzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ), Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN									
2025-04-16 środa	Obiad	Pieczarkówka z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkówka z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkówka z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE), Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD									
2025-04-16 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE), Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE), Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE), Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE), Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ),	
	PN									
	Wartość energetyczna: 2340.81 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2345.91 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 3219.67 kcal; Białko ogółem: 134.92 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 456.27 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 371.23 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 55.30 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2439.63 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2829.54 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 413.72 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2939.84 kcal; Białko ogółem: 142.41 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 455.79 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2698.88 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 384.86 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2488.25 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 372.09 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 5.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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 Bezglutowa bezmleczna lekkostrawna
II ŚN	<p>Shiadańskie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g</p>	<p>Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko 200 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g</p>
	<p>Barzcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna katejka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barzcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barzcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna katejka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
PD			<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g</p>			<p>Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g</p>	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb bezglutowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>
	PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2547.49 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 11.15 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2462.73 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.69 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3205.89 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 119.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 405.25 g; W tym cukry: 41.45 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 8.08 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2641.10 kcal; Białko ogółem: 126.30 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 49.91 g; Sól: 10.45 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2648.23 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 354.59 g; W tym cukry: 57.79 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 6.94 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2599.43 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 44.02 g; Sól: 10.10 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3076.88 kcal; Białko ogółem: 141.33 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.44 g; Węglowodany ogółem: 446.37 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.77 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2689.88 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.12 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2623.97 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 3.03 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Kasza manna na n/sjojwym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sjojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napój sjojowy 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sjojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-04-18 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 200 g Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 200 g Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 200 g Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 200 g Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 200 g Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 200 g Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry 50 g	
2025-04-18 piątek	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.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtusty 100 g (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 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.) 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 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
		PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2331.80 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2301.40 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2894.60 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 401.79 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2527.54 kcal; Białko ogółem: 133.49 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 348.56 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 53.69 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2390.17 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2384.16 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 337.70 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2903.06 kcal; Białko ogółem: 160.73 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 425.17 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2561.20 kcal; Białko ogółem: 138.25 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2300.33 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 4.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-19 sobota	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu)* 80 ml ( <b>JAJ, RYB, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Buraczki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidór 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafor gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2579.51 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2419.78 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 391.14 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2919.28 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 436.26 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2598.16 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 357.22 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 49.59 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2525.80 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 391.37 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2579.51 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 387.74 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 3052.54 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 462.45 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2573.26 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; W tym cukry: 58.25 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2323.91 kcal; Białko ogółem: 79.29 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Schab gotowany 30 g	Kasza jaglana 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Schab gotowany 30 g	Kasza jaglana 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.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g Cissto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Roszponka 10 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) mielona Schab gotowany 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Cissto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 30 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g Cisatka bezglutenowe 50 g (JAJ.) Schab gotowany 30 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 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.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g
2025-04-20 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Kolej schabowy 100g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE, SOJ.) Cwikła z chrzanem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kolej sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 120 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana 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.) Marchew gotowana z olejem* 50 g
2025-04-20 niedziela	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mandarynka 200 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mandarynka 200 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mandarynka 200 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 200 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Mus z brzoskwiń 150 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mandarynka 200 g
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Podpiłymi b/c 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Podpiłymi b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Podpiłymi b/c 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2499,80 kcal; Białko ogółem: 100,26 g; Tłuszcz: 78,81 g; Kw. tł. nasy.: 33,31 g; Węglowodany ogółem: 360,65 g; W tym cukry: 92,09 g; Błonnik pok.: 38,01 g; Sól: 6,83 g;	Wartość energetyczna: 2526,90 kcal; Białko ogółem: 113,58 g; Tłuszcz: 68,19 g; Kw. tł. nasy.: 33,04 g; Węglowodany ogółem: 375,48 g; W tym cukry: 84,48 g; Błonnik pok.: 28,92 g; Sól: 6,65 g;	Wartość energetyczna: 3269,31 kcal; Białko ogółem: 146,50 g; Tłuszcz: 87,38 g; Kw. tł. nasy.: 30,66 g; Węglowodany ogółem: 456,47 g; W tym cukry: 63,31 g; Błonnik pok.: 33,22 g; Sól: 8,85 g;	Wartość energetyczna: 2740,24 kcal; Białko ogółem: 141,42 g; Tłuszcz: 63,96 g; Kw. tł. nasy.: 32,04 g; Węglowodany ogółem: 397,68 g; W tym cukry: 73,96 g; Błonnik pok.: 57,23 g; Sól: 10,95 g;	Wartość energetyczna: 2655,99 kcal; Białko ogółem: 130,42 g; Tłuszcz: 72,93 g; Kw. tł. nasy.: 31,61 g; Węglowodany ogółem: 364,32 g; W tym cukry: 88,57 g; Błonnik pok.: 42,25 g; Sól: 5,58 g;	Wartość energetyczna: 2404,06 kcal; Białko ogółem: 82,06 g; Tłuszcz: 72,93 g; Kw. tł. nasy.: 31,61 g; Węglowodany ogółem: 364,32 g; W tym cukry: 88,57 g; Błonnik pok.: 42,25 g; Sól: 5,58 g;	Wartość energetyczna: 3461,77 kcal; Białko ogółem: 164,03 g; Tłuszcz: 101,33 g; Kw. tł. nasy.: 39,68 g; Węglowodany ogółem: 485,60 g; W tym cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 32,03 g; Sól: 7,70 g;	Wartość energetyczna: 2916,27 kcal; Białko ogółem: 143,80 g; Tłuszcz: 67,88 g; Kw. tł. nasy.: 32,00 g; Węglowodany ogółem: 421,10 g; W tym cukry: 68,39 g; Błonnik pok.: 37,39 g; Sól: 11,54 g;	Wartość energetyczna: 2716,88 kcal; Białko ogółem: 109,61 g; Tłuszcz: 75,92 g; Kw. tł. nasy.: 17,95 g; Węglowodany ogółem: 402,66 g; W tym cukry: 60,70 g; Błonnik pok.: 35,01 g; Sól: 3,07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	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.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	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 30 g Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.)	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.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLU PSZ, JAJ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	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.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	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 Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	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.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ, PSZ, JAJ.)
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasterki 50 g
2025-04-21 poniedziałek	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Kiełbasy sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy (bez mleka, bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
2025-04-21 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Paszlety sojowe z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszlety sojowe z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g (GLU PSZ, MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 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 indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
		Wartość energetyczna: 2543,94 kcal; Białko ogółem: 119,14 g; Tłuszcz: 93,64 g; Kw. tł. nasy.: 40,45 g; Węglowodany ogółem: 320,51 g; W tym cukry: 46,55 g; Błonnik pok.: 32,31 g; Sol: 8,32 g;	Wartość energetyczna: 2440,41 kcal; Białko ogółem: 128,89 g; Tłuszcz: 71,06 g; Kw. tł. nasy.: 32,13 g; Węglowodany ogółem: 331,61 g; W tym cukry: 58,64 g; Błonnik pok.: 24,22 g; Sol: 9,82 g;	Wartość energetyczna: 3149,55 kcal; Białko ogółem: 144,14 g; Tłuszcz: 108,11 g; Kw. tł. nasy.: 34,81 g; Węglowodany ogółem: 359,77 g; W tym cukry: 38,18 g; Błonnik pok.: 27,44 g; Sol: 11,69 g;	Wartość energetyczna: 2788,40 kcal; Białko ogółem: 149,02 g; Tłuszcz: 76,86 g; Kw. tł. nasy.: 35,30 g; Węglowodany ogółem: 327,95 g; W tym cukry: 58,83 g; Błonnik pok.: 48,20 g; Sol: 10,59 g;	Wartość energetyczna: 2554,78 kcal; Białko ogółem: 148,10 g; Tłuszcz: 99,49 g; Kw. tł. nasy.: 35,30 g; Węglowodany ogółem: 348,09 g; W tym cukry: 48,58 g; Błonnik pok.: 45,35 g; Sol: 7,90 g;	Wartość energetyczna: 2637,63 kcal; Białko ogółem: 147,39 g; Tłuszcz: 99,49 g; Kw. tł. nasy.: 35,50 g; Węglowodany ogółem: 348,09 g; W tym cukry: 48,58 g; Błonnik pok.: 45,35 g; Sol: 7,90 g;	Wartość energetyczna: 2828,51 kcal; Białko ogółem: 147,39 g; Tłuszcz: 67,39 g; Kw. tł. nasy.: 29,51 g; Węglowodany ogółem: 430,41 g; W tym cukry: 83,73 g; Błonnik pok.: 32,07 g; Sol: 7,10 g;	Wartość energetyczna: 2918,17 kcal; Białko ogółem: 153,49 g; Tłuszcz: 77,05 g; Kw. tł. nasy.: 32,12 g; Węglowodany ogółem: 384,40 g; W tym cukry: 44,65 g; Błonnik pok.: 31,37 g; Sol: 11,24 g;	Wartość energetyczna: 2516,17 kcal; Białko ogółem: 98,88 g; Tłuszcz: 90,18 g; Kw. tł. nasy.: 19,80 g; Węglowodany ogółem: 330,62 g; W tym cukry: 47,05 g; Błonnik pok.: 30,74 g; Sol: 3,34 g;





Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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	
2025-04-23 środa	Shiadańskie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Komzidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Sznoka wierzchowa gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Szarpana wołowina 100 g Kopyłka ziemniaczane* 150 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Dymna z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pieciki ziemniaczane* 300 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sznoka 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.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastę z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastę z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastę z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastę z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastę z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 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 (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Bułka masłana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 315.55 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2335.65 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3036.79 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 418.03 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2575.41 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 49.31 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2473.98 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 99.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2737.85 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 421.41 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2465.36 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 368.90 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2358.08 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Beźmięczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa beźmięczna lekkostrawna	
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
2025-04-24 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron Spaghetti 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron Spaghetti 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plasty 50 g	
2025-04-24 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE</b> ) Kafalor gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2471.76 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2442.22 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3240.28 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Tłuszcz: 111.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 428.18 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2718.66 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 370.8 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 55.85 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2572.49 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2458.78 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2908.42 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 454.06 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2762.81 kcal; Białko ogółem: 142.19 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 380.56 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2416.70 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 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
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Brzoskwinia 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Galaretki o smaku truskawkowym 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Galaretki o smaku waniliowym 150 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ,</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g Buraczki gotowane plastry 50 g
2025-04-25 piątek	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL,</b> ) Sos majerankowy * (bez glutenu) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokiet gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
2025-04-25 piątek	Kolacja	Papryka świeża 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papryka świeża 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Papryka świeża 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g ( <b>SEZ, może zawierać: ORZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE,</b> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chakka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2412.81 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2961.20 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2475.81 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 54.49 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2508.12 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2588.71 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 100.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2963.55 kcal; Białko ogółem: 146.81 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 436.81 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2652.09 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2408.70 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 5.46 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Beźmięczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa beźmięczna lekkostrawna	
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g (SOJ.) Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g (SOJ.) Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb beźglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasterki 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g
		II, SN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Brokiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLUPSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki beźglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)
Kolejka	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.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokiet gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Sałatazielona 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokiet gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL.) Grzanki pszenne 20 g (GLUPSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Brokiet gotowany* 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokiet gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb beźglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z indyka gotowany 50 g Brokiet gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2721.58 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sol: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2628.06 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sol: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3398.02 kcal; Białko ogółem: 151.10 g; Tłuszcz: 123.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 433.86 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sol: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2662.31 kcal; Białko ogółem: 144.64 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 53.57 g; Sol: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2736.76 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 345.40 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sol: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2812.66 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 429.36 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sol: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 3407.32 kcal; Białko ogółem: 152.91 g; Tłuszcz: 119.54 g; Kw. tł. nasy.: 43.28 g; Węglowodany ogółem: 447.46 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sol: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2918.40 kcal; Białko ogółem: 150.78 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sol: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2513.50 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sol: 4.83 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU 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,