

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 beźmięczna lekkostrawna	
Śniadania	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga), 2 szt (<u>MLE</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II/5N			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>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 80 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieszane drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieszane drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka pasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka pasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2596.75 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 87.88 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2461.85 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 3031.73 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 104.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 418.29 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2478.93 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 58.70 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2528.18 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 378.54 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2755.87 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 39.86 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2879.85 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 427.80 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 42.28 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2472.42 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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
Szczegółowe	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Buraczki gotowane 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki gotowane 100 g Salata zielona 10 g
	II/ŚN								
Dzięk	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Blika wiewprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Blika wiewprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Blika wiewprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Blika wiewprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree * 150g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Blika wiewprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Blika wiewprzowa z szynki duszona bełglutenu 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL.) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mięłona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bełglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka* 100 g (SEL.) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopt 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzwy 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2375.14 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sol: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2570.00 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sol: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 3237.47 kcal; Białko ogółem: 138.58 g; Tłuszcz: 112.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 426.94 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sol: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2627.71 kcal; Białko ogółem: 138.06 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 47.27 g; Sol: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2743.33 kcal; Białko ogółem: 135.33 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sol: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2552.71 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 346.99 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sol: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 3073.08 kcal; Białko ogółem: 156.09 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 431.11 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sol: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2860.44 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 54.71 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sol: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2575.11 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sol: 4.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-04-02 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Mandarynka 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), 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), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Tofu 50 g (SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLUOW), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Tofu 50 g (SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Tofu 50 g (SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Mandarynka 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), 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), Tofu 50 g (SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Mandarynka 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), 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), Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), 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), Mus z jabłek (l) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW, GLUOW), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE), Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ), Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Szytnia wierzchozka gotowana 50 g Tofu 50 g (SOJ), Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g
	II SN									
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU JEJCZ), Kotlet potarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ), Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ), Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU JEJCZ), Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR), Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ), Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR), Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL, GLU JEJCZ), Flaki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ), Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ), Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ), Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, SEL), Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL, SEL), Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ), Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z koncentratem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ), Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo. naturalny 100 g (MLE), Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2l kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2715,33 kcal; Białko ogółem: 102,73 g; Tłuszcz: 102,56 g; Kw. tł. nasy.: 39,45 g; Węglowodany ogółem: 361,48 g; W tym cukry: 57,78 g; Błonnik pok.: 38,67 g; Sol: 9,84 g;	Wartość energetyczna: 2333,73 kcal; Białko ogółem: 91,18 g; Tłuszcz: 60,09 g; Kw. tł. nasy.: 27,53 g; Węglowodany ogółem: 370,72 g; W tym cukry: 84,16 g; Błonnik pok.: 27,67 g; Sol: 6,45 g;	Wartość energetyczna: 2874,48 kcal; Białko ogółem: 118,25 g; Tłuszcz: 90,16 g; Kw. tł. nasy.: 30,27 g; Węglowodany ogółem: 410,85 g; W tym cukry: 68,13 g; Błonnik pok.: 32,13 g; Sol: 8,66 g;	Wartość energetyczna: 2659,61 kcal; Białko ogółem: 127,39 g; Tłuszcz: 78,80 g; Kw. tł. nasy.: 30,79 g; Węglowodany ogółem: 363,86 g; W tym cukry: 49,07 g; Błonnik pok.: 56,52 g; Sol: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 2431,92 kcal; Białko ogółem: 110,15 g; Tłuszcz: 62,44 g; Kw. tł. nasy.: 28,33 g; Węglowodany ogółem: 370,83 g; W tym cukry: 84,27 g; Błonnik pok.: 27,67 g; Sol: 7,02 g;	Wartość energetyczna: 2627,24 kcal; Białko ogółem: 88,44 g; Tłuszcz: 100,28 g; Kw. tł. nasy.: 28,44 g; Węglowodany ogółem: 358,65 g; W tym cukry: 57,46 g; Błonnik pok.: 37,86 g; Sol: 7,48 g;	Wartość energetyczna: 2895,41 kcal; Białko ogółem: 136,34 g; Tłuszcz: 67,60 g; Kw. tł. nasy.: 30,06 g; Węglowodany ogółem: 451,43 g; W tym cukry: 73,28 g; Błonnik pok.: 32,81 g; Sol: 7,19 g;	Wartość energetyczna: 2511,71 kcal; Białko ogółem: 116,12 g; Tłuszcz: 67,32 g; Kw. tł. nasy.: 29,90 g; Węglowodany ogółem: 373,61 g; W tym cukry: 48,82 g; Błonnik pok.: 32,32 g; Sol: 10,88 g;	Wartość energetyczna: 2365,30 kcal; Białko ogółem: 96,05 g; Tłuszcz: 67,61 g; Kw. tł. nasy.: 17,31 g; Węglowodany ogółem: 349,09 g; W tym cukry: 65,62 g; Błonnik pok.: 24,19 g; Sol: 3,07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Siłdanie	Zacierka 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) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (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 plasty 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU, PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (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 Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	ISN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szytkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Szytkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, SEL) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 50 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Surołwa z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane M M 1 szt (JAJ)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU, PSZ)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU, PSZ)	
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) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dodatkiem witaminami 125g 1 szt (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dodatkiem witaminami 125g 1 szt (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dodatkiem witaminami 125g 1 szt (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) 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) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL, GOR) 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 zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dodatkiem witaminami 125g 1 szt (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU, PSZ, SEL) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU, OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biskopity 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2462,09 kcal; Białko ogółem: 96,33 g; Tłuszcz: 92,54 g; Kw. tł. nasy: 36,47 g; Węglowodany ogółem: 317,91 g; W tym cukry: 61,90 g; Błonnik pok.: 38,45 g; Sól: 10,44 g;	Wartość energetyczna: 2408,65 kcal; Białko ogółem: 119,20 g; Tłuszcz: 74,34 g; Kw. tł. nasy: 33,17 g; Węglowodany ogółem: 346,34 g; W tym cukry: 64,29 g; Błonnik pok.: 24,07 g; Sól: 8,22 g;	Wartość energetyczna: 3137,14 kcal; Białko ogółem: 123,76 g; Tłuszcz: 109,96 g; Kw. tł. nasy: 31,08 g; Węglowodany ogółem: 425,05 g; W tym cukry: 63,80 g; Błonnik pok.: 29,11 g; Sól: 9,30 g;	Wartość energetyczna: 2513,86 kcal; Białko ogółem: 115,26 g; Tłuszcz: 72,07 g; Kw. tł. nasy: 30,15 g; Węglowodany ogółem: 373,16 g; W tym cukry: 49,95 g; Błonnik pok.: 54,23 g; Sól: 11,63 g;	Wartość energetyczna: 2599,06 kcal; Białko ogółem: 123,76 g; Tłuszcz: 83,34 g; Kw. tł. nasy: 38,65 g; Węglowodany ogółem: 345,74 g; W tym cukry: 64,94 g; Błonnik pok.: 24,07 g; Sól: 8,40 g;	Wartość energetyczna: 2841,72 kcal; Białko ogółem: 96,67 g; Tłuszcz: 130,35 g; Kw. tł. nasy: 46,78 g; Węglowodany ogółem: 337,91 g; W tym cukry: 64,79 g; Błonnik pok.: 42,75 g; Sól: 11,10 g;	Wartość energetyczna: 2960,34 kcal; Białko ogółem: 143,24 g; Tłuszcz: 84,52 g; Kw. tł. nasy: 36,05 g; Węglowodany ogółem: 426,81 g; W tym cukry: 76,40 g; Błonnik pok.: 29,76 g; Sól: 7,60 g;	Wartość energetyczna: 2704,28 kcal; Białko ogółem: 119,15 g; Tłuszcz: 78,50 g; Kw. tł. nasy: 30,51 g; Węglowodany ogółem: 392,99 g; W tym cukry: 46,25 g; Błonnik pok.: 32,75 g; Sól: 11,28 g;	Wartość energetyczna: 2459,87 kcal; Białko ogółem: 91,32 g; Tłuszcz: 86,63 g; Kw. tł. nasy: 17,87 g; Węglowodany ogółem: 331,43 g; W tym cukry: 46,85 g; Błonnik pok.: 21,45 g; Sól: 5,22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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	
2025-04-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jajko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jajko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jajko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jajko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna 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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 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 (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jajko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Obiad	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy (bez mleka) * 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy (bez mleka) * 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 80 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni * (bez glutenu , bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Losos pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos serynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarozek 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Pomidor 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafor gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2422.01 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sol: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2477.53 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sol: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 3035.29 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sol: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2623.57 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 57.85 g; Sol: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2583.54 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sol: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2482.83 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sol: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 3382.67 kcal; Białko ogółem: 162.94 g; Tłuszcz: 104.07 g; Kw. tł. nasy: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 460.18 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 38.92 g; Sol: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2782.14 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sol: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2484.59 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sol: 3.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-04-05 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g				Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/spytko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/spytko 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mieso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/spytko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Pastoska wo., wędzona, parzona z dod. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Galarełka o smaku truskawkowym 200 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 plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Galarełka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Dyńia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g	
	Wartość energetyczna: 2559,08 kcal; Białko ogółem: 112,00 g; Tłuszcz: 79,92 g; Kw. tł. nasy.: 32,44 g; Węglowodany ogółem: 367,13 g; W tym cukry: 75,92 g; Błonnik pok.: 41,79 g; Sol: 8,16 g;	Wartość energetyczna: 2500,57 kcal; Białko ogółem: 107,32 g; Tłuszcz: 68,87 g; Kw. tł. nasy.: 31,26 g; Węglowodany ogółem: 373,88 g; W tym cukry: 70,67 g; Błonnik pok.: 23,97 g; Sol: 7,29 g;	Wartość energetyczna: 3095,14 kcal; Białko ogółem: 140,82 g; Tłuszcz: 98,88 g; Kw. tł. nasy.: 31,43 g; Węglowodany ogółem: 422,50 g; W tym cukry: 54,27 g; Błonnik pok.: 27,44 g; Sol: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2738,16 kcal; Białko ogółem: 139,72 g; Tłuszcz: 82,43 g; Kw. tł. nasy.: 33,80 g; Węglowodany ogółem: 363,58 g; W tym cukry: 47,60 g; Błonnik pok.: 56,75 g; Sol: 10,21 g;	Wartość energetyczna: 2609,27 kcal; Białko ogółem: 120,44 g; Tłuszcz: 74,98 g; Kw. tł. nasy.: 33,28 g; Węglowodany ogółem: 374,18 g; W tym cukry: 70,67 g; Błonnik pok.: 23,97 g; Sol: 7,54 g;	Wartość energetyczna: 2495,71 kcal; Białko ogółem: 88,36 g; Tłuszcz: 83,35 g; Kw. tł. nasy.: 39,08 g; Węglowodany ogółem: 364,06 g; W tym cukry: 84,22 g; Błonnik pok.: 48,42 g; Sol: 7,35 g;	Wartość energetyczna: 2910,92 kcal; Białko ogółem: 138,15 g; Tłuszcz: 64,79 g; Kw. tł. nasy.: 31,51 g; Węglowodany ogółem: 460,29 g; W tym cukry: 85,80 g; Błonnik pok.: 33,60 g; Sol: 7,04 g;	Wartość energetyczna: 2808,00 kcal; Białko ogółem: 134,55 g; Tłuszcz: 85,27 g; Kw. tł. nasy.: 33,99 g; Węglowodany ogółem: 387,00 g; W tym cukry: 50,11 g; Błonnik pok.: 30,86 g; Sol: 11,92 g;	Wartość energetyczna: 2499,28 kcal; Białko ogółem: 103,98 g; Tłuszcz: 76,26 g; Kw. tł. nasy.: 18,95 g; Węglowodany ogółem: 356,78 g; W tym cukry: 50,31 g; Błonnik pok.: 22,64 g; Sol: 2,70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 beźmięczna lekkostrawna	
2025-04-06 niezbiała	<p>Sniadanie</p> <p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowna Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g</p>	<p>Płatki 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) Szynkowna Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g</p>	<p>Płatki 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowna Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka słodka 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g</p>	<p>Płatki 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) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g</p>	<p>Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspanka 10 g</p>		
	<p>II ŚN</p>			<p>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</p>				<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Buraczki gotowane 50 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki plasterki 50 g</p>	
	<p>Obiad</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z tk z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z tk z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z tk z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka Coleslaw b/c 120 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z tk z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka Coleslaw b/c 120 g (JAJ, MLE, GOR) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedel z tuszawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedel z tuszawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z tk z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z tk z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	<p>PD</p>			<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g</p>			<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g</p>	
<p>Kolacja</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa 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) Twarożek 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g</p>	
<p>PN</p>	<p>Mleko UHT 200ml 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU PSZ, ŻYT, może zawierać: SOJ, ORZ) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g (MLE)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g (MLE)</p>	<p>Mleko UHT 200ml 3,5% tł 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Mleko UHT 200ml 3,5% tł 1 szt (MLE)</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Fasolka szparagowa z wody* 50 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2545,83 kcal; Białko ogółem: 115,17 g; Tłuszcz: 80,84 g; Kw. tł. nasy.: 30,90 g; Węglowodany ogółem: 353,57 g; W tym cukry: 93,02 g; Błonnik pok.: 32,13 g; Sól: 7,62 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2565,18 kcal; Białko ogółem: 120,01 g; Tłuszcz: 82,24 g; Kw. tł. nasy.: 38,30 g; Węglowodany ogółem: 347,91 g; W tym cukry: 89,26 g; Błonnik pok.: 24,96 g; Sól: 8,01 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3239,35 kcal; Białko ogółem: 142,13 g; Tłuszcz: 111,33 g; Kw. tł. nasy.: 38,10 g; Węglowodany ogółem: 427,51 g; W tym cukry: 87,49 g; Błonnik pok.: 30,52 g; Sól: 9,03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2675,69 kcal; Białko ogółem: 132,58 g; Tłuszcz: 92,91 g; Kw. tł. nasy.: 39,01 g; Węglowodany ogółem: 347,65 g; W tym cukry: 55,99 g; Błonnik pok.: 48,33 g; Sól: 10,47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2684,00 kcal; Białko ogółem: 140,20 g; Tłuszcz: 86,21 g; Kw. tł. nasy.: 42,86 g; Węglowodany ogółem: 349,38 g; W tym cukry: 89,72 g; Błonnik pok.: 24,96 g; Sól: 8,38 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2615,81 kcal; Białko ogółem: 76,41 g; Tłuszcz: 63,53 g; Kw. tł. nasy.: 33,87 g; Węglowodany ogółem: 454,48 g; W tym cukry: 88,55 g; Błonnik pok.: 31,06 g; Sól: 6,44 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2968,01 kcal; Białko ogółem: 141,93 g; Tłuszcz: 71,26 g; Kw. tł. nasy.: 32,47 g; Węglowodany ogółem: 456,13 g; W tym cukry: 92,77 g; Błonnik pok.: 35,60 g; Sól: 7,89 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2805,67 kcal; Białko ogółem: 138,81 g; Tłuszcz: 95,64 g; Kw. tł. nasy.: 46,45 g; Węglowodany ogółem: 359,69 g; W tym cukry: 50,25 g; Błonnik pok.: 30,59 g; Sól: 11,20 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2388,13 kcal; Białko ogółem: 101,49 g; Tłuszcz: 74,95 g; Kw. tł. nasy.: 19,99 g; Węglowodany ogółem: 330,85 g; W tym cukry: 70,37 g; Błonnik pok.: 23,75 g; Sól: 3,34 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna						
2025-04-07 poniedziałek	Sniadania	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) 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 (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g					
		II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa drobna kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzarska wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa Extra- wędzonka wędzarska wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g					
			Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos ogórkowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos ogórkowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (SEL.) Sznajki gotowane z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
				PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
					Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunka Ojca Grzegorza wędzarska 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Ojca Grzegorza wędzarska 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarski wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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.) Szyunka Ojca Grzegorza wędzarska 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Ojca Grzegorza wędzarska 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyunka Ojca Grzegorza wędzarska 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez młeki)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka Ojca Grzegorza wędzarska 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
						PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokol gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
							Wartość energetyczna: 2528,99 kcal; Białko ogółem: 115,31 g; Tłuszcz: 73,39 g; Kw. tł. nasy: 32,01 g; Węglowodany ogółem: 361,54 g; W tym cukry: 71,69 g; Błonnik pok.: 33,16 g; Sol: 10,05 g;	Wartość energetyczna: 2351,42 kcal; Białko ogółem: 93,98 g; Tłuszcz: 51,40 g; Kw. tł. nasy: 27,03 g; Węglowodany ogółem: 368,09 g; W tym cukry: 88,56 g; Błonnik pok.: 21,41 g; Sol: 8,50 g;	Wartość energetyczna: 3054,37 kcal; Białko ogółem: 133,87 g; Tłuszcz: 96,79 g; Kw. tł. nasy: 31,17 g; Węglowodany ogółem: 422,40 g; W tym cukry: 71,31 g; Błonnik pok.: 24,68 g; Sol: 10,55 g;	Wartość energetyczna: 2578,87 kcal; Białko ogółem: 130,78 g; Tłuszcz: 73,43 g; Kw. tł. nasy: 27,39 g; Węglowodany ogółem: 370,68 g; W tym cukry: 46,45 g; Błonnik pok.: 54,15 g; Sol: 11,56 g;	Wartość energetyczna: 2496,14 kcal; Białko ogółem: 109,75 g; Tłuszcz: 60,23 g; Kw. tł. nasy: 30,95 g; Węglowodany ogółem: 368,62 g; W tym cukry: 88,78 g; Błonnik pok.: 21,41 g; Sol: 8,98 g;	Wartość energetyczna: 2841,79 kcal; Białko ogółem: 111,51 g; Tłuszcz: 106,19 g; Kw. tł. nasy: 42,06 g; Węglowodany ogółem: 464,41 g; W tym cukry: 70,10 g; Błonnik pok.: 34,61 g; Sol: 10,80 g;	Wartość energetyczna: 3059,03 kcal; Białko ogółem: 141,19 g; Tłuszcz: 77,38 g; Kw. tł. nasy: 29,27 g; Węglowodany ogółem: 464,41 g; W tym cukry: 98,19 g; Błonnik pok.: 30,27 g; Sol: 9,71 g;	Wartość energetyczna: 2679,76 kcal; Białko ogółem: 134,57 g; Tłuszcz: 70,64 g; Kw. tł. nasy: 28,57 g; Węglowodany ogółem: 358,46 g; W tym cukry: 40,79 g; Błonnik pok.: 28,91 g; Sol: 10,74 g;	Wartość energetyczna: 2500,86 kcal; Białko ogółem: 110,51 g; Tłuszcz: 81,14 g; Kw. tł. nasy: 20,09 g; Węglowodany ogółem: 358,76 g; W tym cukry: 68,23 g; Błonnik pok.: 16,55 g; Sol: 5,12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyzka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyzka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Szyzka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Salata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyzka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Salata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Salata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyzka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Salata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szyzka z pierś kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 Filet z kurczaka gotowany 100 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	
	II/ŚN									
Obiad	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (<u>GLU, PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU, PSZ.</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wodą* 80 g Surówka wykwinna z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wodą* 80 g Surówka wykwinna z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD									
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyzka węglowod. 50 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szyzka węglowod. 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szyzka węglowod. 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szyzka węglowod. 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twardy półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN									
	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kukinia pieczona z olejem* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2446.82 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sol: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2375.89 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sol: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2997.58 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sol: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2510.93 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sol: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sol: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2797.37 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 376.41 g; W tym cukry: 88.15 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sol: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 3008.60 kcal; Białko ogółem: 144.26 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 437.77 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sol: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2668.27 kcal; Białko ogółem: 147.77 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 367.09 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sol: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2368.87 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sol: 3.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa beźmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka 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.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bulka 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.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II SN								
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kaszotto warzywiarskie z tofu* 300 g Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany z k/z z/s 120 g Sós jarzynowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE.) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN								
	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymna z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2490.59 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 362.96 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sol: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2500.79 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 373.04 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sol: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 3115.64 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 422.72 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sol: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2700.12 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 50.55 g; Sol: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2672.75 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 373.82 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sol: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2442.38 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 379.65 g; W tym cukry: 81.92 g; Błonnik pok.: 46.06 g; Sol: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2896.17 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 448.63 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sol: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2759.16 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 389.93 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sol: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2501.40 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 353.20 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sol: 3.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmleżna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadania	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) 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,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g
	ISSN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Makaron wegetariański z odcierającą 300 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Pasztecik z fasoli* 70 g (JAJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłone niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztecik z fasoli* 70 g (JAJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłone niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szywnikowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2489,85 kcal; Białko ogółem: 91,55 g; Tłuszcz: 85,48 g; Kw. tł. nasy.: 30,46 g; Węglowodany ogółem: 357,30 g; W tym cukry: 63,20 g; Błonnik pok.: 38,11 g; Sól: 8,47 g;	Wartość energetyczna: 2494,32 kcal; Białko ogółem: 100,92 g; Tłuszcz: 79,80 g; Kw. tł. nasy.: 27,62 g; Węglowodany ogółem: 357,33 g; W tym cukry: 76,52 g; Błonnik pok.: 29,81 g; Sól: 10,25 g;	Wartość energetyczna: 3072,72 kcal; Białko ogółem: 127,00 g; Tłuszcz: 107,05 g; Kw. tł. nasy.: 31,39 g; Węglowodany ogółem: 415,05 g; W tym cukry: 75,02 g; Błonnik pok.: 33,75 g; Sól: 9,93 g;	Wartość energetyczna: 2652,88 kcal; Białko ogółem: 118,02 g; Tłuszcz: 88,29 g; Kw. tł. nasy.: 30,21 g; Węglowodany ogółem: 374,30 g; W tym cukry: 54,78 g; Błonnik pok.: 64,23 g; Sól: 9,77 g;	Wartość energetyczna: 2628,52 kcal; Białko ogółem: 126,68 g; Tłuszcz: 83,36 g; Kw. tł. nasy.: 29,81 g; Węglowodany ogółem: 357,01 g; W tym cukry: 76,84 g; Błonnik pok.: 29,81 g; Sól: 9,80 g;	Wartość energetyczna: 2382,13 kcal; Białko ogółem: 94,44 g; Tłuszcz: 75,16 g; Kw. tł. nasy.: 28,77 g; Węglowodany ogółem: 346,84 g; W tym cukry: 59,47 g; Błonnik pok.: 32,99 g; Sól: 7,91 g;	Wartość energetyczna: 3191,22 kcal; Białko ogółem: 153,39 g; Tłuszcz: 99,74 g; Kw. tł. nasy.: 32,86 g; Węglowodany ogółem: 437,67 g; W tym cukry: 67,03 g; Błonnik pok.: 36,37 g; Sól: 10,15 g;	Wartość energetyczna: 2738,55 kcal; Białko ogółem: 135,30 g; Tłuszcz: 83,22 g; Kw. tł. nasy.: 28,81 g; Węglowodany ogółem: 378,83 g; W tym cukry: 45,34 g; Błonnik pok.: 34,99 g; Sól: 11,78 g;	Wartość energetyczna: 2504,61 kcal; Białko ogółem: 97,87 g; Tłuszcz: 88,65 g; Kw. tł. nasy.: 18,71 g; Węglowodany ogółem: 335,92 g; W tym cukry: 70,03 g; Błonnik pok.: 26,34 g; Sól: 5,79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa beźmięśna lekkostrawna
Sprządkanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony, zapiekany z dodatkiem mleka w ostrości niejadłnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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>) Twarzek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szytnka wierzowa gotowana 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN							Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD							Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szytnka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalafior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2534.44 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 90.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sol: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2529.65 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sol: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 3016.60 kcal; Białko ogółem: 137.55 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 418.71 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sol: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2607.36 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 364.34 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sol: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2667.93 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sol: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2669.44 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sol: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 3106.33 kcal; Białko ogółem: 153.57 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 457.33 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sol: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2753.54 kcal; Białko ogółem: 143.22 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 392.51 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sol: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sol: 3.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-04-12 sobota	Śniadania	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokol gotowany* 100 g	Płatki owsiane na napojach sojowym 400 ml (SOJ, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokol gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokol gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szyńska Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokol gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napojach sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Brokol gotowany* 100 g
	II/SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/g 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLUOW.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLUOW.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wiewprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wiewprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny-wędzonka wiewprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Schab Maryny-wędzonka wiewprzowa wędzona parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini Crispy pieczone chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt		Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dymna z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2308.95 kcal; Białko ogółem: 102.98 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.39 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sol: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2376.99 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 371.60 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sol: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2978.15 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sol: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2447.66 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 50.05 g; Sol: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2438.96 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sol: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2371.11 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sol: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2918.21 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 463.44 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sol: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2561.91 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sol: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sol: 3.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 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 Beźmleżna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadania	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszęty sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapuśki pekinijskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pyszni ziemniaczani* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pyszni ziemniaczani* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapuśki pekinijskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapuśki pekinijskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mieśno wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyrki Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30g (ORZ.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 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-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek (l) 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Kalafior gotowany* 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 Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej; 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Piersz gotowana premium-dr. produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej; 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2411.74 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sol: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2535.72 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sol: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 3105.00 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 108.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 406.70 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sol: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2586.99 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 49.10 g; Sol: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2696.68 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 451.71 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sol: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2732.24 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 451.71 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sol: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2982.49 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 446.24 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sol: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2657.20 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sol: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2482.88 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sol: 3.32 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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