

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki jęczmieńne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
	II ŚN			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 Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka) 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	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL.) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 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 indyka gotowany 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2623.78 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2353.90 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 378.41 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2987.02 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2671.45 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 64.75 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2545.79 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 379.67 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2742.45 kcal; Białko ogółem: 154.24 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2914.94 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 439.58 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2657.01 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 86.83 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 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 Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dymia z wody 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>) Kalafior gotowany* 50 g		
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z cielczyca* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z cielczyca* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 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>) Mięłona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g
		Wartość energetyczna: 2427.67 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2428.49 kcal; Białko ogółem: 113.93 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 350.25 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2948.52 kcal; Białko ogółem: 133.30 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 390.01 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2668.05 kcal; Białko ogółem: 142.94 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 48.60 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2507.96 kcal; Białko ogółem: 126.12 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2352.97 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 352.91 g; W tym cukry: 67.10 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 145.48 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 442.93 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2694.00 kcal; Białko ogółem: 140.70 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2316.23 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 4.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-06-11 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata 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, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane 50 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 g (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2372.63 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 342.38 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2384.23 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 346.37 g; W tym cukry: 84.70 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 3202.29 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 435.77 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2450.62 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2450.25 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2825.36 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 105.11 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; Węglowodany ogółem: 390.00 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2901.46 kcal; Białko ogółem: 145.51 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 94.20 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2689.50 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2470.87 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 351.59 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 5.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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
2025-06-12 czwartek	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.) Schab gotowany plasty 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 plasty 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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.) Schab gotowany plasty 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 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 Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabiko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (GLU JEJCZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabiko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabiko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Haczki gotowane puree 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Haczki gotowane 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Haczki gotowane 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet miesno-warzywny * 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet miesno-warzywny * 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 Pasztet miesno-warzywny * 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet miesno-warzywny * 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet miesno-warzywny * 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa 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.) Ser zółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet miesno-warzywny * 70 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Wartość energetyczna: 2525.23 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 7.35 g;									
Wartość energetyczna: 2516.89 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.16 g;									
Wartość energetyczna: 3163.44 kcal; Białko ogółem: 142.87 g; Tłuszcz: 123.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 7.59 g;									
Wartość energetyczna: 2768.01 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 99.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 53.20 g; Sól: 8.37 g;									
Wartość energetyczna: 2702.39 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.42 g;									
Wartość energetyczna: 2476.34 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 371.45 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 7.14 g;									
Wartość energetyczna: 2864.66 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 420.33 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.57 g;									
Wartość energetyczna: 2805.98 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 9.98 g;									
Wartość energetyczna: 2480.68 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 3.39 g;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy. 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy. 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus z ciecierzycy. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus z ciecierzycy. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 30 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dynia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)
PN	Wartość energetyczna: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2392.89 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2995.09 kcal; Białko ogółem: 126.93 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 419.56 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2520.92 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; W tym cukry: 54.77 g; Błonnik pok.: 53.42 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2490.67 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2362.97 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3046.35 kcal; Białko ogółem: 146.49 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 437.50 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2587.46 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 50.29 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2391.82 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 4.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-14 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Opórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Opórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) 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.) Serny Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ, może zawierać: ORZ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabłką z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brazyjowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłką z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana 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 kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	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.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane 100 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.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalaifior gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalaifior gotowany* 50 g
	Wartość energetyczna: 2610.34 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3005.37 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 68.26 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2639.68 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 50.31 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2561.90 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2843.42 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 475.05 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2847.75 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 425.74 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2601.47 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 2.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g		Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Kalaifior gotowany* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt
			Wartość energetyczna: 2361.10 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2504.65 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 3103.05 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 101.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 423.38 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2518.21 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 50.99 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2595.04 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 3115.95 kcal; Białko ogółem: 149.62 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 441.34 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2653.80 kcal; Białko ogółem: 141.47 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-16 poniedziałek	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) 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.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plaster 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	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.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/c 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 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.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopci 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2660.30 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 406.34 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2591.69 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2694.59 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 57.67 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2794.45 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 406.16 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2849.66 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 424.45 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2788.26 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 411.16 g; W tym cukry: 85.16 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2676.32 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 3.40 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Makaron 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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 Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Arbuz 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Kalefior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 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 Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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 ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Szpinał gotowany z oliwą* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinał gotowany z oliwą (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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2573.13 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 359.94 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2377.37 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2928.54 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 420.80 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2767.62 kcal; Białko ogółem: 151.35 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 54.83 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2577.85 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2453.84 kcal; Białko ogółem: 149.29 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 47.95 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 3089.72 kcal; Białko ogółem: 147.84 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 455.18 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2643.90 kcal; Białko ogółem: 147.84 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2295.75 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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 Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-06-18 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)) 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 wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE ,) Buraczki gotowane plastery 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ. ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Comidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE ,) Buraczki gotowane plastery 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE ,) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)) 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 ,) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE ,) Buraczki gotowane plastery 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ. ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastery 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastery 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 140 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopkity ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 150 g Kasza gryczana 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g Dymia z wody 140 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeni ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z kefirem 60 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dymia z wody 140 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEZ, może zawierać: ORZ.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) 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 ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	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.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE ,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2350.59 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2298.75 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 333.21 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2983.59 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 404.72 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2565.79 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 50.57 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2317.57 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2461.49 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2817.01 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; Węglowodany ogółem: 415.72 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2452.16 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2304.88 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 3.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW										
	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-06-19czwartek	Śniadanie	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) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
2025-06-19czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLUPSZ, SEL.) Makarony Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makarony Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makarony półnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 80 g Surowka wielowarzynowa z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, MLE.) Makarony Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makarony z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makarony Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEZ, ŁOP.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szczytowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dymia z wody 50 g	
2025-06-19czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb raz								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-20 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Arbuz 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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 indyka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g 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 Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 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 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	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>) Dymna z wody 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2400.03 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2309.78 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2961.20 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 415.07 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2376.18 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 48.20 g; Błonnik pok.: 52.90 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2434.88 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2400.03 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2958.67 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 432.46 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2519.55 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2408.70 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 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	
2025-06-21, sobota	Śniadanie	Platki 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Platki pszenne 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>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne 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>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sermozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kafalior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż 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 plaster 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka 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 gotowany plaster 30 g Rzodkiewka 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 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 (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 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 (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 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 (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 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 (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 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 (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Dymna z wody 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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	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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymna z wody 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-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>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Seriek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			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>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2436.92 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 60.35 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2541.19 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 372.03 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3050.58 kcal; Białko ogółem: 129.34 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2594.39 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 349.68 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 58.33 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2679.77 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2447.88 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 42.51 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2931.32 kcal; Białko ogółem: 145.58 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 439.82 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2698.19 kcal; Białko ogółem: 140.19 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2542.12 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 2.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza 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,) Schab gotowany plastery 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	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,) Schab gotowany plastery 30 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 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,) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 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 Schab gotowany plastery 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g	
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Kotlet mielony wieprzowy 100 g Mizera 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Mizera 120 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) PSZ, 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) PSZ, 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (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 Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Platki owsiane 30 g (GLU OW,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Platki owsiane 30 g (GLU OW,)	
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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku 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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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,) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek homo. naturalny 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Filet z indyka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2667.39 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2628.06 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3358.11 kcal; Białko ogółem: 147.71 g; Tłuszcz: 121.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 434.03 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2592.09 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 49.29 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2736.76 kcal; Białko ogółem: 134.52 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 405.35 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2622.68 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 405.35 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3459.69 kcal; Białko ogółem: 159.42 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 465.25 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2830.49 kcal; Białko ogółem: 147.29 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 375.28 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2513.50 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 4.83 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
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 JEĆZ - 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,