

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Herbata 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	Zacierka 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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Sałata zielona 10 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) 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,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,)	
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza bułgur 150 g (GLU PSZ,) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza bułgur 150 g (GLU PSZ,) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 80 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza bułgur 150 g (GLU PSZ,) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g/ 100 g (JAJ, SEL,) Sos koperkowy * (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)			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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Kolejnia	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,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 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 plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 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,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem* 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,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Rzodkiewka 50 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2501.38 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2484.72 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 377.84 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2956.34 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 97.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 414.43 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2522.80 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 370.64 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 53.60 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2647.80 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2660.50 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 384.24 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 3013.24 kcal; Białko ogółem: 140.25 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 433.10 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2609.61 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2390.96 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytini 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 .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ .) Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR. .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytini 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 .) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	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 .) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .) Papryka świeża 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 .) Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .)	Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL. .) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL. .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ. .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ. .) Makarón 150 g (GLU PSZ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400ml (GLU PSZ, SEL. .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ. .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ. .) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL. .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ. .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ. .) Makarón pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400ml (GLU PSZ, SEL. .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ. .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ. .) Makarón 150 g (GLU PSZ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL. .) Makarón z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE. .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL. .) Mieso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ. .) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL. .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ. .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ. .) Makarón 150 g (GLU PSZ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL .) Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Sermozzarella kulki 35 g (MLE .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Sermozzarella kulki 35 g (MLE .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzēm 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzēm 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Sermozzarella kulki 35 g (MLE .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Sermozzarella kulki 50 g (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzēm 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 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 sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR. .) Sermozzarella kulki 35 g (MLE .) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL. .) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ. .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) mielona Schab gotowany 50 g Sermozzarella kulki 35 g (MLE .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytini 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ. .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR. .) Sermozzarella kulki 35 g (MLE .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ. .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ. .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ. .)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ. .)	Chleb mieszany pszenno-żytini 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Schab gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2338.82 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 317.84 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2547.90 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 3221.81 kcal; Białko ogółem: 141.09 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 423.01 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2628.66 kcal; Białko ogółem: 137.84 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2721.22 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2543.40 kcal; Białko ogółem: 153.70 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2979.89 kcal; Białko ogółem: 142.31 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 419.28 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2808.84 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 384.90 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2490.94 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mixsalat 10 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 Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Mixsalat 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.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix salat 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Jabłko 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mixsalat 10 g
	II ŚN		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 Ogórek kiszony 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.) Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 50 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizerna 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza drobiowa z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizerna 120 g (MLE.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizerna 200 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt 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 żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2622.32 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2293.52 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2827.32 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2594.85 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 380.68 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 54.67 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2438.72 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2381.33 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 87.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2960.19 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2409.40 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2330.09 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	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>) Schab gotowany plastery 30 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 30 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą odciekłą - 50 g (<u>SOJ, MŁD, ZAWIERAĆ: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany plastery 30 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z jabłkami* 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta* (Onkologia) 200 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 plastery 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami* 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,3l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastery 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2561.74 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 325.51 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2570.86 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3237.98 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 429.18 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2685.67 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 55.47 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2681.49 kcal; Białko ogółem: 121.57 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2858.55 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 131.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 341.86 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 3099.61 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 424.82 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2832.68 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2444.27 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 5.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Arbuz 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 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 Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Obiad	Krem z dyni* 400ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 80 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu , bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe () 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Brokol gotowany* 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyunka drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiewka 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyunka drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafor gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2442.21 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2494.53 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 3052.29 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 105.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 408.90 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2593.46 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 57.06 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2670.54 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2503.03 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 3388.56 kcal; Białko ogółem: 154.94 g; Tłuszcz: 105.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 436.01 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2725.64 kcal; Białko ogółem: 138.01 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2501.59 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 3.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 , Schab gotowany plasty 30 g 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 Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , SOJ.) 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 , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 30 g 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 Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 , Ser zółty 50 g (MLE , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 plasty 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Ogórek świeży 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Mieśso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiewka 100 g 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. , GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dymia z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2510.85 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 365.19 g; W tym cukry: 73.78 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2414.32 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 3045.11 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 104.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 401.95 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2680.95 kcal; Białko ogółem: 138.40 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 55.93 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2599.82 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2306.72 kcal; Białko ogółem: 77.86 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 342.10 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2881.70 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 433.38 g; W tym cukry: 89.90 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2723.77 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2432.08 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 3.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 Beźmieśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-06-29 niedziela	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 100 g Roszponka 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 plasty 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 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 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>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 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 Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Buraczki plasty 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 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 Schab gotowany plasty 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 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>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	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>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	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>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2541.93 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2520.96 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3239.35 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 427.51 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2553.55 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 48.01 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2592.77 kcal; Białko ogółem: 138.05 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 454.10 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2983.00 kcal; Białko ogółem: 139.17 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 440.21 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2601.25 kcal; Białko ogółem: 137.78 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 341.92 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2361.13 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 3.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-06-30 poniedziałek	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) Schab gotowany plastery 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mięso schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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) Mięso schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata 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 Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g (GLU PSZ) 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.)			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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajkarz gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Sznajkarz gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiewka 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Mus jabłkowo- buraczany 200g 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiewka 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mięso schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek Almette mini 30g 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata 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) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2524.39 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2400.69 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 384.63 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 3052.24 kcal; Białko ogółem: 135.82 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 418.37 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2575.87 kcal; Białko ogółem: 129.99 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 54.46 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2545.40 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2837.19 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 3122.85 kcal; Białko ogółem: 150.83 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.64 g; Węglowodany ogółem: 451.09 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2650.26 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 382.56 g; W tym cukry: 41.09 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2461.35 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 Bezmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Tofu 50 g (SOJ.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytyni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka Graham-pszenna 50g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			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 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-żytyni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dymna z wody 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, MLE, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wodą* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieiso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode 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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytyni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytyni 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytyni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytyni 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.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytyni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (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 Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytyni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2425.82 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 88.13 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2997.58 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 411.93 g; W tym cukry: 74.83 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2524.53 kcal; Białko ogółem: 144.54 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 53.08 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2443.14 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2798.37 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 106.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 377.96 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 3076.69 kcal; Białko ogółem: 150.29 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 422.42 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2628.82 kcal; Białko ogółem: 148.99 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 38.02 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2298.62 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 332.71 g; W tym cukry: 72.67 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 3.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-02 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Parynka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Iwarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
2025-07-02 środa	Obiad	Kapusiśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiśniak z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszołto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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>) Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2025-07-02 środa	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>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Buraczki plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Buraczki plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki plaster 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Rukola 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 Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Buraczki plaster 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szyńka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymia z wody 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
2025-07-02 środa		Wartość energetyczna: 2437.14 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 3056.26 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2649.87 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2577.49 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2568.78 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2883.72 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 439.69 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2653.06 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 10.40 g;
		Wartość energetyczna: 2437.14 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 3056.26 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 401.92 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2649.87 kcal; Białko ogółem: 131.98 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 350.80 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 49.34 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2577.49 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 353.24 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2568.78 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 91.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2883.72 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 439.69 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2653.06 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 10.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) 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,) Buraczki gotowane plaster 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,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 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 Schab gotowany plaster 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 50 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,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plaster 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b-sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b-sojowego i wody 30 g (SOJ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2493.05 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2520.74 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 3091.34 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 431.32 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2656.08 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 374.96 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 64.43 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2668.14 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 376.28 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2474.87 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 3261.69 kcal; Białko ogółem: 157.98 g; Tłuszcz: 110.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.75 g; Węglowodany ogółem: 425.69 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2678.15 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 10.60 g;
		Wartość energetyczna: 2496.24 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 5.58 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Warog półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 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>) Mus z brzoskwiń 150 g Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</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>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g		Bulka 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 plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Bulka 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>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g	
	Wartość energetyczna: 2443.55 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2401.31 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 346.24 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2919.60 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 411.62 g; W tym cukry: 71.18 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2510.49 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 363.69 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2514.77 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 85.91 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2578.55 kcal; Białko ogółem: 153.09 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 3114.92 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 441.16 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2612.02 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2317.62 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 3.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 Beźmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-07-06 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowanyy plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Schab gotowanyy plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowanyy plasty 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałatazielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowanyy plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g 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 gotowanyy plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony b/gl 100 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</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 wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g 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 wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Filet z indyka gotowanyy plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) 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 wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wędziona, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowanyy plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Kurczak zapiiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2312.15 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2382.74 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 368.60 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2968.32 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2456.61 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 50.25 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2374.31 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 454.16 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2930.54 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 454.16 g; W tym cukry: 83.35 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2519.66 kcal; Białko ogółem: 137.95 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2366.29 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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 Bezmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Odrog kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Odrog kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Odrog kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MŁE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MŁE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	II ŚN										
	Obiad		Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MŁE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MŁE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wędziny mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD									
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 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 (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 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 plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 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 (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Papryka świeża 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 (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 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 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Brokuł gotowany* 100 g 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 (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SO2.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SO2.)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SO2.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt gruby rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2456.63 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; W tym cukry: 69.31 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3052.91 kcal; Białko ogółem: 139.28 g; Tłuszcz: 107.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 391.54 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2505.03 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 47.54 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2617.59 kcal; Białko ogółem: 136.06 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 335.78 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2796.32 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 465.78 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2972.66 kcal; Białko ogółem: 139.73 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 424.16 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2601.69 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 353.46 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2386.91 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 3.62 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,