

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
II SN	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 30 g (SOJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	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,) 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 Cukier 5 g Banan 200 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 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 Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	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,) 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 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,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	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,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 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 JECZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Gulasz warzywny z tofu dieta * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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 gotowane puree 150 g (GLU JECZ,) 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,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) 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/gl 100 g (JAJ, SEL,) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
PN			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 Buraczki gotowane 50 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 Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Buraczki gotowane 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 100 g 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 Filet z kurczaka plastry 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,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plastry 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,) Pomidor 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,) 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 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 debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka plastry 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, S02,)		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, S02,)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2480.87 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 9.20 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: 2946.59 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 419.68 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2512.54 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 368.63 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 52.96 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2621.05 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2639.99 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2954.70 kcal; Białko ogółem: 142.06 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 449.46 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2612.77 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 397.88 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2386.21 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 329.28 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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 Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dymna z wody 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Dymna z wody 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab 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 Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dymna 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-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dymna z wody 100 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kotlet schabowy 100g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki gotowane 150 g 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 ,) Makaron 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Kopyta ziemniaczane * 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Makaron 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z warzywami i serem 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 ,) Mieśo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g Makaron 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Makaron 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL ,) Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka 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-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ ,) Schab gotowany plaster 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ ,) 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 ZYT ,) Schab gotowany plaster 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 JEZC ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Schab gotowany plaster 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2541.47 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 3229.42 kcal; Białko ogółem: 136.84 g; Tłuszcz: 114.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2638.91 kcal; Białko ogółem: 138.19 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2714.79 kcal; Białko ogółem: 136.98 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2563.91 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2961.12 kcal; Białko ogółem: 153.67 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 425.99 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2831.90 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 388.23 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2525.55 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 4.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna		
2025-05-28 środa	Śniadanie	Platki 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 sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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 Mixsałat 10 g	Platki 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.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mixsałat 10 g	Platki 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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Jabłko 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mixsałat 10 g	Platki 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.) Jabłko 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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.) Fasolka szparagowa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mixsałat 10 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-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.) Dymia z wody 50 g	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 pożański-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 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 JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 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 gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 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 JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) 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 Sałata 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.) Wafle ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2707.34 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 102.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2854.32 kcal; Białko ogółem: 122.46 g; Tłuszcz: 87.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 406.31 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2629.66 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 380.03 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 55.41 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2418.71 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2439.35 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2869.95 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 447.85 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2465.90 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2357.09 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 344.85 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 3.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-05-29 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastery 30 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastery 30 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastery 30 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Dymna 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>) 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>) Dymna 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 bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokul 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 Brokul gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * (Onkologia) 200 g Brokul 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 Brokul 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 Brokul gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokul gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Brokul 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 Brokul 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 Brokul 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>GLUPSZ,</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>GLUPSZ,</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Schab gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Schab gotowany plastery 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2478.92 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 321.85 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2488.04 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 348.71 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 3137.14 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 109.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 425.05 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2602.85 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 54.50 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2604.69 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 347.44 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: 429.18 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 3012.98 kcal; Białko ogółem: 140.36 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 429.18 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 43.13 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2779.36 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2459.87 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
2025-05-30 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>) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) 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>) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabłko pieczone 200 g 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 Szynka 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>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane plasterki 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 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>GLUPSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 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>GLUPSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) 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 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 wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Rzodkiewka 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2425.21 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2477.53 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 342.36 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 3035.29 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 406.58 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2631.03 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 368.15 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 58.49 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2653.54 kcal; Białko ogółem: 134.37 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2486.03 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 3305.39 kcal; Białko ogółem: 157.45 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 450.66 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2782.14 kcal; Białko ogółem: 137.89 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2484.59 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 3.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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 Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-05-31 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plaster 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Cukier 5 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE , Schab gotowany plaster 30 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Schab gotowany plaster 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Cukier 5 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Cukier 5 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Cukier 5 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Cukier 5 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 ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE , Cukier 5 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Serek homio. naturalny 50 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL , Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ , Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , 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	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, 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, SEL , Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , GLU PSZ, SEL , Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , GLU PSZ, SEL , Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , GLU PSZ, SEL , Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dynia z wody 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 , Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , GLU PSZ, SEL , 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szyńska 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 indyka gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ , Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ , Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Dynia 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: 385.18 g; W tym cukry: 73.64 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: 401.86 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: 401.86 g; W tym cukry: 73.64 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: 376.97 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 55.93 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2523.02 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 342.10 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: 347.83 g; W tym cukry: 82.18 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2753.04 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 437.83 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2771.77 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 386.30 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2449.26 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 2.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-01 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 Rozspzonka 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 Rozspzonka 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 plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wanpiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspzonka 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 Paprykaświeża 100 g Rozspzonka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspzonka 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspzonka 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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, MLE.</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	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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wanpiem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rozspzonka 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>) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 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 gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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* 80ml (<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* 80ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos ziołowy* 80ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) 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 gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) 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* 80ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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 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 plastry 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 Marchew gotowana z olejem* 50 g	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 Salatazielona 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 Salatazielona 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 Salatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Jarzynowa 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>) 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>) 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 Salatazielona 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 Salatazielona 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	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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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: 2568.93 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; W tym cukry: 92.04 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2547.96 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 3239.35 kcal; Białko ogółem: 142.13 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; Węglowodany ogółem: 427.51 g; W tym cukry: 87.49 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2692.75 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 347.85 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 48.51 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2619.77 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2619.77 kcal; Białko ogółem: 138.22 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 87.77 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 454.10 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2910.62 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 456.49 g; W tym cukry: 91.19 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2788.45 kcal; Białko ogółem: 138.16 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 48.95 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2388.13 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 70.37 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 3.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-02 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (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) Schab gotowany plastery 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata 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.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata 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) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 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, 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona 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 napoju sojowym 400ml (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 Salata 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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g	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 czerwony z botwinką i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos z jabłek 1 b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i 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 1 b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i 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 Szpinak gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i 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) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos z jabłek 1 b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez glutenu i bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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 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) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) 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	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) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	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
	Wartość energetyczna: 2492.96 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2354.30 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 388.48 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 3057.25 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 97.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 422.79 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2544.44 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2499.02 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 389.01 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2840.07 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 105.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 370.08 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2990.21 kcal; Białko ogółem: 144.48 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 463.66 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2682.64 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 37.54 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2470.86 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 65.47 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, 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.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, 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-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) 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.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Fasolka szparagowa z wodzą 80 g 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-żytni 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.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) 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 (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, 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.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dymia 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 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 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, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wodzą* 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 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.) Mieszo drobiowe mielone 120 g Marchewka 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 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 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 (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane ki 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 Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa 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-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.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, 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-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g 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 Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-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 (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g		
	Wartość energetyczna: 2452.82 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 84.85 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2375.89 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 28.09 g; 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: 2551.53 kcal; Białko ogółem: 144.71 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 348.46 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 87.72 g; Błonnik pok.: 28.09 g; 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: 2992.93 kcal; Białko ogółem: 152.04 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 437.00 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2685.32 kcal; Białko ogółem: 148.86 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 367.34 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2325.62 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 3.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-06-04 środa	Śniadanie	Platki 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 Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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 Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU 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 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-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 Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Parynka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Cukier 5 g	Platki 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 Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Brokul gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokul gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapusińiak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusińiak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszołto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	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	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	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.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki plaster 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztecik sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Buraczki plaster 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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 Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńka Ojca Grzegorza wleprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymia z wody 50 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	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.: 34.06 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: 2558.17 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 353.12 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2568.78 kcal; Białko ogółem: 131.85 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: 2853.35 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 449.41 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2682.56 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 368.75 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2442.02 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 3.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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
2025-06-05 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 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>) Masło gotowane 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) 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 (<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 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 (<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>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 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 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	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane 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>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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 zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Schab gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/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 (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli* 70 g (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięło Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne 20 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadanej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/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 (<u>SOJ,</u>)
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) 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: 2566.15 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 102.53 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 3144.54 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 444.63 g; W tym cukry: 101.03 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: 2721.34 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 389.59 g; W tym cukry: 102.85 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2385.33 kcal; Białko ogółem: 152.82 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 3151.05 kcal; Białko ogółem: 152.82 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 438.41 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2738.55 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2576.44 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 96.04 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.58 g;

	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
2025-06-06 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 Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt
			Bułka 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			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany 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>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki 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>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 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 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>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki 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 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 gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 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	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>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</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
	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>GLU PSZ, MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Napoju owsiany bez cukru 0,3l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany 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	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
PN	Wartość energetyczna: 2512.05 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 82.43 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2469.81 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 363.82 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2988.10 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 429.21 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2537.49 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 51.46 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 365.39 g; W tym cukry: 95.05 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2605.55 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 101.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 343.80 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 3041.49 kcal; Białko ogółem: 144.70 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 466.56 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2668.52 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 392.08 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2386.12 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 349.45 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 3.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Platki 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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 (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb pszenka długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szyńska Oleja Grzeczowa wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (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 homo. naturalny 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brokuł gotowany* 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN								
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Marchewka 120 g Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/c 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
Kolacja									
PN									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-08 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	
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Opłódek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany żytnio-pszeny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) 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 (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalaflor gotowany* 50 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Kalaflor gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) mielony Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalaflor gotowany* 50 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE.) 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 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 gotowane 150 g Mizeria 120 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 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 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, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wędzorne mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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 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 gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ciasto drożdżowe 30 g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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-pszeny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g 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 (MLE.) 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 (MLE.) Serek homo. naturalny 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 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, MLE, SO2.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2409.52 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2483.63 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 27.86 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: 2538.21 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 48.38 g; Błonnik pok.: 47.20 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2644.59 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2752.32 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 456.38 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2939.67 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 433.78 g; W tym cukry: 86.32 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2676.69 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 30.99 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,