

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 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 (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kalafior gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jagłana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 70 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
2025-07-21 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (GLU JEJZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (GLU JEJZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (GLU JEJZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 80 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (GLU JEJZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Kasza jeżmienna/sypko 150 g (GLU JEJZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieszo drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kasza jeżmienna/sypko 150 g (GLU JEJZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g/ 100 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy* (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
2025-07-21 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ.)	Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek Almette mini 30g 3 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
2025-07-21 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2564.34 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 375.56 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2669.86 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 390.25 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 3064.50 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 446.11 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2563.14 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 359.43 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 47.68 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2913.41 kcal; Białko ogółem: 125.37 g; Tłuszcz: 98.78 g; Kw. tł. nasy.: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 102.91 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2704.14 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 99.44 g; Kw. tł. nasy.: 45.10 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 3387.82 kcal; Białko ogółem: 156.58 g; Tłuszcz: 112.40 g; Kw. tł. nasy.: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 449.82 g; W tym cukry: 105.83 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2627.94 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 366.93 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2405.21 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 343.86 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 4.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

W-wa- ONK Podstawowa		W-wa- ONK Lekko strawna		W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna		W-wa- ONK Cukrzycowa		W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna		W-wa- ONK Beźmięśna		W-wa- ONK Przetarta		W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna		W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowaz w wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowaz w wody* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (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 10 g Fasolka szparagowaz w wody* 100 g Salata zielona 10 g		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR)		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Fasolka szparagowaz w wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Fasolka szparagowaz w wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g						
		II SN		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) Papryka świeża 50 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g					
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 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)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Kopkita ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 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* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapuśy pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 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)* 300 ml (SEL) Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml							
		PD		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 ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sermozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sermozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sermozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Sermozzarella kulki 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Sermozzarella kulki 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Sermozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sermozzarella kulki 35 g (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g							
		PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój ośmiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 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, JECZ)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2299.51 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2515.16 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 3058.17 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 112.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; W tym cukry: 53.97 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2573.39 kcal; Białko ogółem: 133.12 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2618.48 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 95.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2504.08 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2984.55 kcal; Białko ogółem: 140.05 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 397.28 g; W tym cukry: 79.44 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2756.14 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2258.59 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 4.82 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-23 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Brzoskwinia 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 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 Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surowka z marchwi z olejem b/c 10 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Platki owsiane na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brzoskwinia 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wiewprzowa gotowana 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 50 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 120 g (MLE.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 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.) Mizeria 120 g (MLE.) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Placiki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mieszo 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)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok wiewolarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miod (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miod (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (ORZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miod (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miod (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jogurt typu islandzkiego kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.)
		PN	Sok wiewolarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok wiewolarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g
		Wartość energetyczna: 2628.82 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2346.24 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2877.07 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 413.57 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2554.40 kcal; Białko ogółem: 143.16 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 52.53 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2569.84 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 97.33 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2475.86 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 3098.22 kcal; Białko ogółem: 149.27 g; Tłuszcz: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 440.47 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2459.18 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 346.76 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2376.29 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 79.65 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 2.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Ryż gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mieśo drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Kefir 2,0% tł 150g, 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>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>GLU PSZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Jogurt węgariński- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jogurt węgariński- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml
	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 ośmiany 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 ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 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 ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2647.71 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2616.67 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 93.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 3183.75 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 113.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 419.82 g; W tym cukry: 71.83 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2751.69 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 52.73 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2611.80 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Tłuszcz: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2898.64 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz: 134.41 g; Kw. tł. nasy.: 52.33 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 42.41 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 3181.17 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 420.79 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2862.85 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 372.31 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2402.32 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	
	II ŚN			Bulka 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>) 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			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 80 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu , bez mleka) 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</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>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (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	Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (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
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 50 g (<u>GOR,</u>)	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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2508.99 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2528.22 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2999.07 kcal; Białko ogółem: 133.76 g; Tłuszcz: 107.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 383.69 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2749.83 kcal; Białko ogółem: 150.46 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 52.36 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2667.31 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2480.77 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 347.06 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 3475.36 kcal; Białko ogółem: 167.32 g; Tłuszcz: 114.88 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; Węglowodany ogółem: 423.19 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2837.83 kcal; Białko ogółem: 160.67 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2449.58 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 4.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab gotowany plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab gotowany plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u> .) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u> .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzchoy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) 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)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) 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)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) 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)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) Mieso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u> .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany 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 ŻYT.</u> .) 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 50 g (<u>SOJ.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany 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 ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany 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 ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u> .) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) mielona Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u> .) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> .) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> .) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2473.82 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2426.03 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 3030.13 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 108.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 391.74 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2634.55 kcal; Białko ogółem: 136.53 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 51.38 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2649.63 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 341.75 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2296.49 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2991.86 kcal; Białko ogółem: 145.98 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2715.54 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2416.40 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 2.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki pszenne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Platki pszenne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kafalior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 300 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 plastery 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 50 g (<u>GOR,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki plastery 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kuski śląskie* 150 g (<u>JAJ,</u>) Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone 2 marchewka 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew mini gotowana* 200 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 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 b/k b/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 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 plastery 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki żytnie 30 g (<u>GLU OW,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Napój o smaku bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Napój o smaku bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2538.85 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2535.77 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.15 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 3164.13 kcal; Białko ogółem: 140.24 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 428.81 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2536.97 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 47.90 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2605.77 kcal; Białko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2665.42 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 442.03 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 3142.34 kcal; Białko ogółem: 137.37 g; Tłuszcz: 105.54 g; Kw. tł. nasy.: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 425.09 g; W tym cukry: 89.91 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2325.53 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 4.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-28 poniedziałek	II Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna duża krojona 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna duża krojona 50 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Schab gotowany plastery 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Sernozzarella kulki 50 g (MLE), Schab gotowany plastery 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.), Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna duża krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ), Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ), mizna Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE),	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa wędzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kukinia pieczona z olejem* 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLUPSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE), Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLUPSZ, SEL), Pulpit drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Sznajkar gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpit drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sznajkar 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 ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE), Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLUPSZ, SEL), Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLUPSZ, SEL), Mieś drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sznajkar gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLUPSZ, SEL), Ryż na sypko 150 g Pulpit drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Sznajkar gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml (SEL), Pulpit drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ), Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Sznajkar gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna duża 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), Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ),	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (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.), 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 duża krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (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), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (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.), Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna duża krojona 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.), Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Ser żółty 50 g (MLE), Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLUPSZ, SEL), Bułka pszenna duża krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE), mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE), Fasolka szparagowa z/w 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka Graham 50 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 15g (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), Pieczone szparagowe z/w 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Szynka wieprzowa wędzona 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (SOJ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Brokoli gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczone chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2470.56 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Soli: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2340.25 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Soli: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2934.74 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Soli: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2467.83 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Soli: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2530.30 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Soli: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2750.40 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Soli: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 3025.90 kcal; Białko ogółem: 148.48 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 426.30 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Soli: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2569.88 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Soli: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2347.32 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Soli: 4.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 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 15g (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.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Tufi 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plaster 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 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 plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Dynia z wody 50 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopyta ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 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 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieśo drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (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 Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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 Schab gotowany plaster 50 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plaster 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (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 Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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 Schab gotowany plaster 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	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 plaster 30 g Pomidor 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.) Filet z indyka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2349.02 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2159.20 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2783.11 kcal; Białko ogółem: 136.71 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2405.30 kcal; Białko ogółem: 147.33 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 298.82 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 51.53 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2795.12 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 115.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2941.01 kcal; Białko ogółem: 158.91 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 394.56 g; W tym cukry: 63.61 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2328.64 kcal; Białko ogółem: 148.25 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 1994.90 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 3.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-07-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 4 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana wiewprzowa 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Iwarozek 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Kapusiński z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiński z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszoito wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JE CZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
PN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wiewprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymna z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2308.99 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Soli: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2410.27 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 347.29 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Soli: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2946.40 kcal; Białko ogółem: 125.20 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 406.15 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Soli: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2595.77 kcal; Białko ogółem: 135.87 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 47.60 g; Soli: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2765.77 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 49.41 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Soli: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2501.21 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 339.63 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Soli: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2947.78 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 426.06 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Soli: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2619.19 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 353.29 g; W tym cukry: 40.79 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Soli: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2235.94 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Soli: 4.48 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 300 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-07-31 czwartek	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz lop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
2025-07-31 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml 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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) 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 Schab gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g
2025-07-31 czwartek		Wartość energetyczna: 2610.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2633.11 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 3020.31 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 424.98 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2714.13 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 59.68 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2724.11 kcal; Białko ogółem: 135.50 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2571.58 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 3447.10 kcal; Białko ogółem: 170.89 g; Tłuszcz: 118.42 g; Kw. tł. nasy.: 51.40 g; Węglowodany ogółem: 438.67 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2706.70 kcal; Białko ogółem: 144.47 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2443.32 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 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 15g (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 10 g	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (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 Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (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 10 g	Zacierka na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (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 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 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 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR,</u>) 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 3 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECC,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Napojowianki bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2490.87 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2455.63 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2840.31 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2579.85 kcal; Białko ogółem: 142.76 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2645.89 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 47.66 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2625.87 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 115.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 3178.35 kcal; Białko ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 111.30 g; Kw. tł. nasy.: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2690.19 kcal; Białko ogółem: 147.07 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2242.24 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 3.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane namleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane namleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane namleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 300 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 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN			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.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homio. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/c 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (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.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (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.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidor ki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (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.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2887.25 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2429.09 kcal; Białko ogółem: 146.67 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 49.01 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2366.74 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2950.92 kcal; Białko ogółem: 149.56 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 435.80 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2490.41 kcal; Białko ogółem: 148.78 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 358.96 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2288.49 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 2.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszlet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Arbuz 200 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 plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g		
2025-08-03 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kiedzie z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sos igorutywo naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso wędzrowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU, JECZ.</u>)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		
2025-08-03 niedziela	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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g	
2025-08-03 niedziela		Wartość energetyczna: 2448.39 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2599.16 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3096.42 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 418.19 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2517.17 kcal; Białko ogółem: 143.55 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2719.21 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2763.25 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 452.25 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 3084.88 kcal; Białko ogółem: 146.79 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 440.03 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2724.27 kcal; Białko ogółem: 149.28 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2381.95 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 3.19 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,