

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Rukola 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mieśo drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL,) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Szpinał gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2548.18 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2349.70 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 374.39 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2944.30 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 410.23 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2671.45 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 384.16 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 64.75 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2470.19 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 87.06 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2666.85 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.89 g; Węglowodany ogółem: 383.49 g; W tym cukry: 89.75 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2931.98 kcal; Białko ogółem: 152.30 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 412.72 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2647.51 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 75.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 380.01 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2306.27 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Schab gotowane plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Salatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml(<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salatazielona 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędziny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kolej schabowy 100g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulaś warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Miejsz wieprzowe mielone z marchewką 120 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Miejsz wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 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. tłuszczu80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Salatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Herbata zielona 10 g Salatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (<u>GOR,</u>) Salatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g
PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2447.91 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2401.49 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2921.52 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 372.32 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2712.85 kcal; Białko ogółem: 144.48 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 49.18 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2480.96 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 344.18 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2373.21 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 73.08 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2938.20 kcal; Białko ogółem: 144.55 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 433.28 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2657.50 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2330.73 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 4.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-07-09 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE , Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE , Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE , Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE , Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE , Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Schab gotowany plastery 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Schab gotowany plastery 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE , Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ , Cukier 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Cukier 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (SOJ , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB , Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	PN		Pieczarkowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE , Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL , Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.39 g;									
Wartość energetyczna: 2348.22 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 86.46 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 9.88 g;									
Wartość energetyczna: 3221.29 kcal; Białko ogółem: 148.63 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 11.72 g;									
Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 349.22 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 51.32 g; Sól: 8.23 g;									
Wartość energetyczna: 2461.25 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 10.75 g;									
Wartość energetyczna: 2816.35 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 399.21 g; W tym cukry: 88.68 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 7.10 g;									
Wartość energetyczna: 2967.14 kcal; Białko ogółem: 145.34 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 100.96 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.21 g;									
Wartość energetyczna: 2644.00 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 12.35 g;									
Wartość energetyczna: 2354.83 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 344.63 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 6.72 g;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-07-10czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dynia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dynia z wody 100 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Salata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	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: GLUPSZ, SEL.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) 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 Schab gotowany plaster 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkoty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ, MLE, GLU JEJCZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2352.14 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 358.29 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2306.57 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 320.96 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2953.12 kcal; Białko ogółem: 142.19 g; Tłuszcz: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 370.13 g; W tym cukry: 36.28 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2636.60 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 349.58 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2492.07 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2404.09 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2813.46 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 401.84 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2623.39 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2344.20 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 34.81 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna	
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy. 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na n/sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy. 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy. 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt	Ryż na napojosojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	
	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>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</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 olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</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 olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</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 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2363.36 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; W tym cukry: 66.19 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2365.89 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2968.09 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2493.92 kcal; Białko ogółem: 132.93 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 52.92 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2510.68 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2415.72 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 346.30 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3080.64 kcal; Białko ogółem: 152.31 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 429.03 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2560.46 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 50.97 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2364.82 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 4.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 5 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Brzoskwinie w syropie 200 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brazowym (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabiko 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Temiaki młode gotowane 150 g Marchew gotowana z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałatka wiosenna 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalaifior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2610.34 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 360.56 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3005.37 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 101.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 404.77 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2640.68 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 367.28 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 50.41 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2561.90 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2803.42 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2820.49 kcal; Białko ogółem: 131.34 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 465.37 g; W tym cukry: 107.95 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2820.49 kcal; Białko ogółem: 131.34 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 418.44 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2601.47 kcal; Białko ogółem: 132.03 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 10.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z/k/z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k/z/s 120 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym 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) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Dymna z wody 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok tłoczony jabłkowy z mango NFC 100% 330ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2312.42 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2477.65 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 346.17 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 3123.44 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 423.67 g; W tym cukry: 83.32 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2501.98 kcal; Białko ogółem: 135.79 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2615.05 kcal; Białko ogółem: 135.11 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 91.10 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2322.05 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 3087.04 kcal; Białko ogółem: 149.32 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; Węglowodany ogółem: 434.07 g; W tym cukry: 93.89 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2628.84 kcal; Białko ogółem: 140.81 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmiełczna 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 bezmiełczna lekkostrawna	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU OW.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Schab gotowany plaster 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynekowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokol gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapusiński z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłkiem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiński z kapusty białej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłkiem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 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 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynek z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2652.67 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 403.48 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2591.69 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 405.64 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2907.25 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 382.16 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2691.27 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 368.94 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 57.37 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2794.45 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 406.16 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2842.04 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 421.59 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2759.34 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 403.88 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2676.32 kcal; Białko ogółem: 125.86 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 375.04 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2359.45 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; W tym cukry: 53.60 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 3.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 200 g Miod (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Arbuz 200 g Miod (25g) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Arbuz 200 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Miod (25g) 1 szt Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Arbuz 200 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ.) Arbuz 200 g Mix салат 10 g Miod (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-07-15 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sznajk gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sznajk gotowany z oliwą* 80 g (GLU PSZ.) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sznajk gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasotto warzywniarskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sznajk gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Sznajk gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajk gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidorki koktajlowe 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki gotowane plaster 50 g		
2025-07-15 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sznajkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarózek 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sznajkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORŻ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORŻ.) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Dymia z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2669.79 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 39.35 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2421.37 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 375.72 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2972.54 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 420.20 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2825.61 kcal; Białko ogółem: 152.44 g; Tłuszcz: 83.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 388.87 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 54.12 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2621.85 kcal; Białko ogółem: 140.13 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2550.50 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 3127.81 kcal; Białko ogółem: 147.59 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 456.39 g; W tym cukry: 83.86 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2643.90 kcal; Białko ogółem: 147.84 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 376.97 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2312.75 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidór 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzona gotowana plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 140 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Dymia z wody 140 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Piaczki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dymia z wody 140 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL.) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU ORZ, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2392.09 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2313.25 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 3025.09 kcal; Białko ogółem: 128.99 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 415.22 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2565.79 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 52.40 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2379.08 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2502.99 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2759.60 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 418.64 g; W tym cukry: 90.23 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2425.16 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2319.38 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmieśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyunkowa dębowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dymia z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70 g (JAJ) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
	Wartość energetyczna: 2467.43 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 354.31 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2442.22 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 3131.53 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 109.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 410.38 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2693.19 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 52.33 g; Błonnik pok.: 55.34 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2572.49 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2514.45 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 383.24 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2965.14 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 437.33 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2635.05 kcal; Białko ogółem: 138.76 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 44.84 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2353.55 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-18 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Arburz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surowka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 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		Kalafiorowa z ryżem brazowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surowka z kapusty młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 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	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surowka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 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
	PD			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	Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczone chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (<u>GOR,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dynia z wody 50 g	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2393.54 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2358.38 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 359.16 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2934.20 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 407.98 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2370.20 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 53.72 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2477.88 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2393.54 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2924.01 kcal; Białko ogółem: 137.95 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2492.55 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 366.28 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2381.70 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 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	
2025-07-19 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kafelator gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Rzodkiewka 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Seriek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2409.92 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 61.02 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2514.19 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 3023.58 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 103.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 406.40 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2567.39 kcal; Białko ogółem: 135.88 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 57.82 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2652.77 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2420.88 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 353.39 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 42.01 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2902.41 kcal; Białko ogółem: 145.28 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 432.55 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2671.19 kcal; Białko ogółem: 140.02 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2515.12 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 2.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Broskwinia 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Schab gotowany plastery 30 g Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 3 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE,) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri.haga) 2 szt (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pełnoziarniste (i) 10 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 120 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Mielonina 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (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 Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Platki owsiane 30 g (GLU OW,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Platki owsiane 30 g (GLU OW,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zupa krem z pomidorów + 400 ml (SEL,) Grzanki pszenne (i) 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Serek homo. naturalny 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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,) Filet z indyka gotowany plastery 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2613.73 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2601.06 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 338.01 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 3358.11 kcal; Białko ogółem: 147.71 g; Tłuszcz: 121.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 434.03 g; W tym cukry: 85.38 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2565.43 kcal; Białko ogółem: 139.75 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2756.77 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 101.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2596.02 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 404.87 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 3430.77 kcal; Białko ogółem: 159.12 g; Tłuszcz: 114.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 457.98 g; W tym cukry: 83.61 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2803.49 kcal; Białko ogółem: 147.12 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2486.50 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sól: 4.83 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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