

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek gotowany* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek gotowany* 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL , Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL , Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki bełglutenowe, bezmieczne z dżemem truskawkowym 300 g (JAJ, SOJ , Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL , Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ , Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL , Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL , Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE , Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka, bez glutenu) 400 ml (SEL , Naleśniki bełglutenowe, bezmieczne z dżemem truskawkowym 300 g (JAJ, SOJ , Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ , 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	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEJCZ , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (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 2 szt (MLE , Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (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 2 szt (MLE , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (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 2 szt (MLE , Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb Graham 50g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (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 2 szt (MLE , Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ , Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g		
	PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE , Wartość energetyczna: 2682.28 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 98.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 354.70 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sol: 10.25 g;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE , Wartość energetyczna: 2731.88 kcal; Białko ogółem: 123.47 g; Tłuszcz: 95.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 57.67 g; Sol: 11.44 g;	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Wartość energetyczna: 2980.78 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 110.49 g; Kw. tł. nasy.: 52.73 g; Węglowodany ogółem: 356.35 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sol: 8.58 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Wartość energetyczna: 2720.66 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 28.52 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sol: 12.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salatazielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salatazielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 10 g Salatazielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salatazielona 10 g
	II ŚN		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>) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) (kulek schabowy 100 g (<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) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<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) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz warzywny z cielęcizycą * 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Miejsz wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<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 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. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa debowa 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<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. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2434.90 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2384.54 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2839.78 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 97.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2669.02 kcal; Białko ogółem: 140.32 g; Tłuszcz: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 48.86 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2464.02 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2360.20 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2925.26 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 411.68 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2620.61 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2359.90 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 bezmleczna lekkostrawna
2025-08-06 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z ddt. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Buket jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plaster 30 g Buraczki gotowane plaster 50 g	
	Obiad	Pieczarkówka z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surowka z marchwi z olejem b/c 200 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkówka z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Surowka z marchwi z olejem b/c 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkówka z makaronem * 300 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)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Fasolka szparagowa z wody z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini 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 Filet z kurczaka gotowany plaster 30 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (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,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet rybno-warzywny (morszczuk) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ,)
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2332.27 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2349.23 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 3147.16 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2323.56 kcal; Białko ogółem: 128.20 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 50.28 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2513.25 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2716.88 kcal; Białko ogółem: 86.66 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 387.72 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 3067.44 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 105.99 g; Kw. tł. nasy.: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 414.12 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2552.77 kcal; Białko ogółem: 133.13 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2329.04 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymnia z wody 100 g Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymnia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymnia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymnia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dymnia z wody 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymnia z wody 100 g	
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Hacze wierzbowo-warzywne* 150 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 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 plastery 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Biszkoty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g 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, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g 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 50 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
		Wartość energetyczna: 2321.93 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2355.79 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2835.04 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 101.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 358.48 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2586.44 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2503.79 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 52.03 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2335.18 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2817.31 kcal; Białko ogółem: 133.59 g; Tłuszcz: 93.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 378.61 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2577.07 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 34.31 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2326.15 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Ryż 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 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) 300 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) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z 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) 300 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) 300 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) 300 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) 300 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 (bez glutenu, mleka) 80 ml 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>)	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany plastry 50 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 plastry 50 g Masło porcjowane 15g (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 plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twaróg 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 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	1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 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 plastry 30 g Dymna 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: 2386.47 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2368.66 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2858.56 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2632.10 kcal; Białko ogółem: 155.38 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 51.86 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2462.68 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2381.47 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 3034.19 kcal; Białko ogółem: 144.40 g; Tłuszcz: 97.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.36 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 82.19 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2653.55 kcal; Białko ogółem: 165.35 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 52.23 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 4.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 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 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 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 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 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 plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (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 * 300 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)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem brazowym (bez mleka)* 300 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)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 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)* 300 ml (SEL.) Mieśo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 ml Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
PN	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Dyńia z wody 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałata wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle kukurydziane 30 g	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 Wafle kukurydziane 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	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.) Kalafor gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2550.03 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 343.34 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2498.29 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 3053.46 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2669.12 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 48.91 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2568.29 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2719.39 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 106.24 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2902.09 kcal; Białko ogółem: 143.35 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2701.53 kcal; Białko ogółem: 143.91 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2388.76 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 4.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rozsponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozsponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozsponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozsponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozsponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozsponka 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozsponka 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Rosół z makaronem * 300ml (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 * 300ml (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 * 300ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300ml (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 Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300ml (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)* 300 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 * 300ml (GLU PSZ, SEL) Mieszo 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 * 300ml (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)* 300ml (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
			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)		Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastę z groszku zielonego b/ml 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 300ka grałami-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki z jabłkiem b/c 100 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapusiński z kapusty białej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiński z kapusty białej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gł 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dynia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczony 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2785.38 kcal; Białko ogółem: 125.81 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 396.00 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2750.25 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 3026.80 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 111.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2804.03 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 98.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 356.46 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 55.62 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2847.00 kcal; Białko ogółem: 143.11 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2930.60 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 414.60 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2891.17 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 389.38 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2814.93 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 363.36 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2487.80 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Arbuz 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Arbuz 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Arbuz 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mixsałat 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Arbuz 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułkapaszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Arbuz 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalaifior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Arbuz 200 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad		Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata Zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastry 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt	Chrupki kukurydziane 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	Chrupki kukurydziane 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 2598.33 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2891.32 kcal; Białko ogółem: 130.95 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 418.15 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2794.53 kcal; Białko ogółem: 148.87 g; Tłuszcz: 92.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 52.27 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2633.92 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2555.78 kcal; Białko ogółem: 146.73 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 45.64 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 3138.58 kcal; Białko ogółem: 146.73 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 49.13 g; Węglowodany ogółem: 433.34 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2601.16 kcal; Białko ogółem: 144.56 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2279.14 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 2.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-13 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Hummus z ciecierzycy 50 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzowany wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzowa gotowana plasterki 50 g Buraczki gotowane plasterki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Brokol gotowany* 50 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 140 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołownia 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody 140 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Płacki ziemniaczane 300g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dymia z wody 140 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Szarpana wołownia 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Dymia z wody 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie luskane 30 g (<u>ORZ.</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt węglański- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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 (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt węglański- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem 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 (<u>MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Napój ośniany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2467.37 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2315.32 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2998.59 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 424.89 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2551.12 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2356.97 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2481.60 kcal; Białko ogółem: 67.86 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2873.34 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 49.14 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2412.02 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 3.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa 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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabko 200 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa 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 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Jabko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 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 15g (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* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Brokol 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)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ.) Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokol gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurydziane 30 g Serek Almette mini 30g 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 15g (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 15g (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 15g (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 15g (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 15g (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)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE) Kalaflor gotowany 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) 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	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Papryka świeża 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	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)	Chrupki kukurydziane 50 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2464.40 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 413.89 g; W tym cukry: 88.39 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2444.93 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 3036.03 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 107.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 397.06 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2680.47 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 51.33 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2557.39 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2551.70 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 3012.47 kcal; Białko ogółem: 138.95 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2613.27 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 93.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 37.18 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2357.90 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 330.29 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 3.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastery 50 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Buraczki gotowane plastery 50 g	
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 300 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos majeranekowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 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 1 szt (JAJ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,3l 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 (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Dymna z wody 50 g
	Wartość energetyczna: 2459.40 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2419.38 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2783.61 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 393.91 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2420.40 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 52.78 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2392.08 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2459.40 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 3063.56 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 405.30 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2537.61 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2327.65 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 5.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-16 sobota	Śniadanie Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 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 Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 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 Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) 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)* 300 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 Sałata 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*(b/gł, b/ml) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałata 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>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plasty 50 g 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 ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (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 Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 100 g mielona Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dryn z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 ZYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2428.43 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2681.88 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 3103.70 kcal; Białko ogółem: 140.78 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 413.49 g; W tym cukry: 86.19 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2583.87 kcal; Białko ogółem: 156.53 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2852.34 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 376.16 g; W tym cukry: 111.34 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2394.83 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 3155.09 kcal; Białko ogółem: 163.52 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 442.33 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2669.89 kcal; Białko ogółem: 160.29 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2612.15 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 2.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Schab gotowany plastery 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 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,) Twarożek 50 g (MLE,) Masło porcjowane 15g (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 + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizerna 200 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 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 + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Mizerna 120 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizerna 120 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 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 + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 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 + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 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 + 400ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 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
	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,) Kasza jagłana ekspandowana 10 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kasza jagłana ekspandowana 10 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 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 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 300ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Brokuł gotowany* 100 g mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) 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 kurczaka gotowany plastery 30 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,) Wafle kukurydziane 30 g		Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 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,) Wafle kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	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 jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2552.27 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2560.33 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 3219.14 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 118.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2476.32 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 50.06 g; Błonnik pok.: 45.77 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2725.88 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 310.66 g; W tym cukry: 76.96 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2499.58 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 3403.42 kcal; Białko ogółem: 154.47 g; Tłuszcz: 121.61 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 439.25 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2654.30 kcal; Białko ogółem: 143.84 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2333.52 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 248.38 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 31.15 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,